叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 3 个章节

1. 诺克斯饮食减量计划；(knox Eat And Reduce Plan;) 000001

2. 诺克斯饮食减量计划；(knox Eat And Reduce Plan;) 000002

3. 诺克斯饮食减量计划；(knox Eat And Reduce Plan;) 000003

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

诺克斯饮食减量计划；(Knox Eat and Reduce Plan;)
第1/3页

[nəʊ] [drʌg] . . .
NO **DRUG** **.** **.** **.**
不 药品 . . .

没有毒品.....

[nəʊ] ['hʌŋgə(r)]
NO **HUNGER**
不 饥饿

没有饥饿感

[nɒks]
KNOX
诺克斯

诺克斯

[i:t] [ænd; ənd] [rɪ'dju:s] [plæn]
EAT **AND** **REDUCE** **PLAN**
吃 和 减少 计划

饮食与减量计划

[ɪn'klu:dɪŋ]
including
包括

包括

[tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fu:dz] [tʃɑ:t]
CHOICE **-** **OF** **-** **FOODS** **CHART**
选择 - 的 - 食物 图表

食物选择表

[keɪ] - [es]['kɑ:pər] . -
K **-** **S** **COPR** **.** **1957**
K - S COPR . -

KS COPR.1957

[tʃɑ:lz] [i:] . [nɒks] [ˌdʒelə'ti:n] [ˌsi: 'əʊ] . , [ɪŋk] . [θri:]
CHARLES **E** **.** **KNOX** **GELATINE** **CO** **.** **,** **INC** **.** **3**
查尔斯 E . 诺克斯 明胶 一氧化碳 . , 公司 . 3

查尔斯·E·诺克斯明胶公司3

['kwestʃənz] [ænd; ənd] ['ɑ:nsəz] [rɪ'gɑ:dɪŋ] [ðə; ðɪ] [nju:] [nɒks] [tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fu:dz] ['daɪət] : [fɔ:r]
Questions **and** **answers** **regarding** **the** **NEW** **KNOX** **CHOICE** **-** **OF** **-** **FOODS** **diet** **:** **4**
问题 和 答案 关于 这 新的 诺克斯 选择 - 的 - 食物 饮食 : 4

关于新诺克斯食物选择饮食法的问答：4

[kju:] . [ɪz] [ðɪs] [nju:] ['daɪət] [beɪst] [ɒn] [saʊnd] [rɪ'dʊsɪŋ] ['prɪnsəp(ə)lz] [jɔ:(r); jə(r)] ['dɒktə(r)] [wɪl]
Q **.** **IS** **THIS** **NEW** **DIET** **BASED** **ON** **SOUND** **REDUCING** **PRINCIPLES** **YOUR** **DOCTOR** **WILL**
问 . 是 这 新的 饮食 基于 在 声音 减少 原则 你的 医生 将要
[əʊ'keɪ] ?
OK **?**
好的 ?

问：这种新的饮食方案是基于合理的减重原则，你的医生会认可吗?

[ə; eɪ] . [ɪn'di:d] [hi:; hi] [wɪl] . . . [bɪ'kəz; bɪ'kɒz][ðə; ði] [tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fu:dz] ['daɪət][ɪz] [beɪst] [ɒn] [saʊnd]

A	.	Indeed	he	will	.	.	.	because	the	CHOICE	-	OF	-	FOODS	DIET	is	based	on	sound
一个	.	的确	他	将要	.	.	.	因为	这	选择	-	的	-	食物	饮食	是	基于	在	声音

[nju'trɪʃən(ə)l]['prɪnsəp(ə)lz] [wɪð] [wɪtʃ] [jɔ:(r); jə(r)]['dɒktə(r)][hæz; həz][hæd; həd][ə; eɪ] [greɪt] [di:l] [ɒv; əv]

nutritional	principles	with	which	your	doctor	has	had	a	great	deal	of
营养	原则	和	哪个	你的	医生	有	有	一个	伟大的	交易	的

[ɪk'spɪərɪəns] .

experience	.
经验	.

A. 他当然会……因为食物选择饮食法是基于合理的营养原则，而您的医生在这方面拥有丰富的经验。

[fɔ:(r); fə(r)] ['meni] [j'iəz] [ðə; ði]['medɪk(ə)l] [prə'feʃn] [hæz; həz] [əd'vaɪzd] [ðə; ði][ju:z][ɒv; əv] [fu:d]

For	many	years	the	medical	profession	has	advised	the	use	of	Food
为了	许多	年	这	医疗的	职业	有	建议	这	使用	的	食物

[ɪks'tʃeɪndʒ] ['lɪsts] [[wʌn]] [weə(r)] ['prɒpə(r)]['daɪət][ɪz][ɒv; əv][ðə; ði]['ʌtməʊst] [ɪm'pɔ:t(ə)ns] [tu:; tə][ðə; ði]

Exchange	Lists	[	1	]	where	proper	diet	is	of	the	utmost	importance	to	the
交换	列表	[	1	]	在哪里	恰当的	饮食	是	的	这	极致	重要性	到	这

['peɪʃənts] ['veri] [ɪg'zɪstəns] . . .

patient's	very	existence	.	.	.
患者	非常	存在	.	.	.

多年来，医学界一直建议使用食物交换表[1]，因为合理的饮食对患者的生存至关重要……

[æz; əz][ɪn][ðə; ði] [keɪs] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌdaɪə'betɪk] .

as	in	the	case	of	the	diabetic	.
作为	在	这	案件	的	这	糖尿病	.

例如糖尿病患者的情况。

['nætʃ(ə)rəli] , [ðɪs] ['sɪstəm] [ɒv; əv]['daɪətɪŋ][mʌst; məst][prə'vaɪd] [wɪð] [ʌn'feɪlɪŋ] ['ækjərəsi] , [ðə; ði]['prɒpə(r)]

Naturally	,	this	system	of	dieting	must	provide	with	unfailing	accuracy	,	the	proper
自然	,	这	系统	的	节食	必须	提供	和	永不失败	准确性	,	这	恰当的

[ə'maʊnts] [ɒv; əv]['prəʊti:n] ,

amounts	of	protein	,
金额	的	蛋白质	,

当然，这种饮食体系必须确保摄入适量的蛋白质，而且必须做到绝对精准。

['mɪnərəlz] [ænd; ənd] ['vɪtəmɪnz] [ɪ'senʃ(ə)l] [tu:; tə] [gʊd] [helθ] [æt; ət][ɔ:l] [taɪmz] .

minerals	and	vitamins	essential	to	good	health	at	all	times	.
矿物	和	维生素	基本的	到	好的	健康	在	全部	时代	.

维持身体健康所必需的矿物质和维生素。

[naʊ] , [ði:z] ['keəfəli] [ænd; ənd] [ˌsaɪən'tɪfɪkli] [dɪ'veləpt] [fu:d] [ɪks'tʃeɪndʒɪz] ([ɔ:(r)] ,

Now	,	these	carefully	and	scientifically	developed	Food	Exchanges	(	or	,
现在	,	这些	小心	和	科学地	发达	食物	交易所	(	或者	,

现在，这些经过精心科学开发的食物交换（或，

[æz; əz][wi:; wi][kɔ:l][ðem; ðəm] . . . ['tʃɔɪsɪs]) [hæv; həv] [bi:n] [ə'dʒʌstɪd] [tu:; tə][ə; eɪ] [rɪ'dʊsɪŋ] ['daɪət] ,

as	we	call	them	.	.	.	CHOICES	)	have	been	adjusted	to	a	reducing	diet	,
作为	我们	称呼	他们	.	.	.	选择	)	有	到过	调整	到	一个	减少	饮食	,

我们称之为……选择）的饮食方案已经调整为减少饮食量，

['meɪkɪŋ] [ˌaɪ 'ti:][wʌn] [ðæt] [kæn; kən] ['æktʃuəli] [ɪm'pru:v] [jɔ:(r); jə(r)] [helθ] [æz; əz] [wel] [æz; əz][kən'trəʊl]

making	it	one	that	can	actually	improve	your	health	as	well	as	control
制作	它	一	那	能	实际上	提升	你的	健康	作为	出色地	作为	控制

[jɔ:(r); jə(r)] [weɪt] . [faɪv]

your	weight	.	5
你的	重量	.	5

因此，它既能改善你的健康，又能控制你的体重。5

[kju:] . [ɪf] [ju:; jʊ][hæv; həv] [traɪd] ['ʌðə(r)] [weɪz] [ɒv; əv] [rɪ'dʊsɪŋ] [wɪ'ðaʊt] [sək'ses] . . .

Q	.	IF	YOU	HAVE	TRIED	OTHER	WAYS	OF	REDUCING	WITHOUT	SUCCESS	.	.	.
问	.	如果	你	有	尝试	其他	方式	的	减少	没有	成功	.	.	.

问：如果您已经尝试过其他减少的方法但没有成功……

[waɪ] [wɪl] [ðə; ði] [tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] [sɒlv] [jɔː(r); jə(r)] [weɪt] ['prɒbləm] ?

WHY	WILL	THE	CHOICE	-	OF	-	FOODS	DIET	SOLVE	YOUR	WEIGHT	PROBLEM	?
为什么	将要	这	选择	-	的	-	食物	饮食	解决	你的	重量	问题	?

为什么选择食物的饮食方法能够解决你的体重问题?

[ə; eɪ] . [weɪt] [kən'trəʊl] ['nɔːməli] [ɪn'vɒlvz] [dʒʌst][ˌtuː'tuː] ['fæktəz] :

A	.	Weight	control	normally	involves	just	2	factors	:
一个	.	重量	控制	通常情况下	涉及	只是	2	因素	:

A. 体重控制通常只涉及两个因素:

[ðə; ði] ['nɒlɪdʒ] [ɒv; əv][ə; eɪ] [fjuː] ['sɪmp(ə)l] [ruːlz] [ɒv; əv][nju'trɪʃ(ə)n][ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] [əʊn] [wɪl]

the	knowledge	of	a	few	simple	rules	of	nutrition	and	your	own	will
这	知识	的	一个	很少	简单的	规则	的	营养	和	你的	自己的	将要

['paʊə(r)][tuː; tə] ['kæri] [ðem; ðəm] [aʊt] .

power	to	carry	them	out	.
力量	到	携带	他们	出去	.

掌握一些简单的营养规则，并有毅力去执行。

[fɜːst] [ɒv; əv][ɔːl] , [ðeəz; ðəz][nəʊ] ['mɪst(ə)ri] [ə'baʊt] [waɪ] [juːv] [pʊt][ɒn] [weɪt] .

First	of	all	,	there's	no	mystery	about	why	you've	put	on	weight	.
第一的	的	全部	,	有	不	神秘	关于	为什么	你已经	放	在	重量	.

首先，你体重增加的原因并不神秘。

[juːv] [biːn] ['iːtɪŋ] [mɔː(r)] [fuːd] [ðæn; ðən][jɔː(r); jə(r)] ['bɒdi] [bɜːnz] [ʌp] . . .

You've	been	eating	more	food	than	your	body	burns	up	.	.	.
你已经	到过	吃	更多的	食物	比	你的	身体	烧伤	向上	.	.	.

你摄入的食物超过了身体消耗的食物量.....

[səʊ] , [ðɪs] ['ekstrə] [fuːd] [hæz; həz] [tɜːnd] [tuː; tə][fæt] .

so	,	this	extra	food	has	turned	to	fat	.
所以	,	这	额外的	食物	有	转向	到	胖的	.

所以，多余的食物都转化成了脂肪。

[juː; jʊ] [wɪl] [luːz] ['ekstrə] [weɪt] [ɒn] [ðɪs] [seɪf] ,

You	will	lose	extra	weight	on	this	safe	,
你	将要	失去	额外的	重量	在	这	安全的	,

这款产品能让你轻松减掉多余的体重。

[saʊnd] ['daɪət] . . . [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [jʊl] [biː; bi] ['iːtɪŋ] ['fjuːə(r)] ['kæləriz] [[ˌtuː'tuː]] [ðæn; ðən] ['niːdɪd]

sound	diet	.	.	.	because	you'll	be	eating	fewer	calories	[	2	]	than	needed
声音	饮食	.	.	.	因为	你会	是	吃	更少	卡路里	[	2	]	比	需要

[ænd; ənd] [wɪl] [fɔːs] [jɔː(r); jə(r)] ['bɒdi] [tuː; tə][juːz][ðə; ði][stɔː(r)d][fæt] .

and	will	force	your	body	to	use	the	stored	fat	.
和	将要	力量	你的	身体	到	使用	这	存储	胖的	.

合理的饮食.....因为你会摄入比所需更少的卡路里[2]，这将迫使你的身体利用储存的脂肪。

[jʊl] [faɪnd][ðə; ði] [tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz] ['daɪət][ɪz][mɔː(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] [wei] [tuː; tə][get][rɪd][ɒv; əv]

You'll	find	the	CHOICE	-	OF	-	FOODS	DIET	is	more	than	a	way	to	get	rid	of
你会	寻找	这	选择	-	的	-	食物	饮食	是	更多的	比	一个	方式	到	得到	摆脱	的

[ɪk'ses] [weɪt] [raɪt] [naʊ] .

excess	weight	right	now	.
过量的	重量	正确的	现在	.

你会发现，食物选择饮食法不仅仅是一种立即摆脱多余体重的方法。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][ə; eɪ]['beɪsɪk] [gaɪd] [tuː; tə] [gʊd] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts][fɔː(r); fə(r)] ['eniwʌn] . . . [fæt][ɔː(r)] [θɪn] .

It	is	a	basic	guide	to	good	eating	habits	for	anyone	.	.	.	fat	or	thin	.
它	是	一个	基本的	指导	到	好的	吃	习惯	为了	任何人	.	.	.	胖的	或者	薄的	.

这是一份适合所有人（无论胖瘦）的良好饮食习惯基本指南。

[ˌaɪ 'tiː] [wɪl] [tiːtʃ] [juː; jʊ] [wɒt] [fuːdz] [ænd; ənd] [haʊ] [mʌtʃ] [ɒv; əv] [ðem; ðəm] [tuː; tə] [iːt] [tuː; tə] [get] [slɪm]

It	will	teach	you	what	foods	and	how	much	of	them	to	eat	to	get	slim
它	将要	教	你	什么	食物	和	如何	很多	的	他们	到	吃	到	得到	苗条的

[ænd; ənd] [steɪ] [slɪm] . [sɪks]

and	stay	slim	.	6
和	停留	苗条的	.	6

它会教你吃哪些食物以及吃多少才能瘦下来并保持苗条身材。6

[kjuː] . [ɪz] [ðɪs] [ə; eɪ] [mə'nɒtənəs] “ [seɪm] [fuːdz] ['evri] [deɪ] ” ['daɪət] . . .

Q	.	IS	THIS	A	MONOTONOUS	“	SAME	FOODS	EVERY	DAY	”	DIET	.	.	.
问	.	是	这	一个	单调	“	相同的	食物	每一个	天	”	饮食	.	.	.

问：这种饮食方式是不是每天都吃同样的食物，很单调?

[ɔː(r)] [ɪz] [ˌaɪ 'tiː] [ə; eɪ] ['veərɪd] [wʌn] [jʊl] [faɪnd] ['iːzi] [tuː; tə] [stɪk] [tuː; tə] ?

OR	IS	IT	A	VARIED	ONE	YOU'LL	FIND	EASY	TO	STICK	TO	?
或者	是	它	一个	多种多样	一	你会	寻找	简单的	到	戳	到	?

或者，这是一个多样化的、你很容易坚持下去的计划?

[ə; eɪ] .

A	.
一个	.

一个。

[ðə; ði] [nɒks] [tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] ['ɒfəz] [juː; jʊ] [ə; eɪ] [waɪd] [və'raɪəti] [ɒv; əv] [gʊd] ,

The	Knox	Choice	-	of	-	Foods	diet	offers	you	a	wide	variety	of	good	,
这	诺克斯	选择	-	的	-	食物	饮食	优惠	你	一个	宽的	种类	的	好的	,

诺克斯选择食物饮食法为您提供多种多样的优质食物，

['nɔːm(ə)l] [fuːdz] . . . [nɒt] [ɪk'striːm] [ɔː(r)] ['fædɪʃ] [wʌnz] ,

normal	foods	.	.	.	not	extreme	or	faddish	ones	,
普通的	食物	.	.	.	不是	极端	或者	时尚	一个	,

正常的食物……不是那些极端或时髦的食物。

[frɒm; frəm] [wɪtʃ] [tuː; tə] [prɪ'peə(r)] [miːlz] [juː; jʊ] [ænd; ənd] [jɔː(r); jə(r)] ['fæməli] [wɪl] [ɪn'dʒɔɪ] .

from	which	to	prepare	meals	you	and	your	family	will	enjoy	.
从	哪个	到	准备	餐	你	和	你的	家庭	将要	享受	.

可以用来烹制你和家人都喜欢吃的饭菜。

[ɪn] [fækt] ,

In	fact	,
在	事实	,

实际上，

[ðə; ði] ['əʊnli] [weɪ] [jɔː(r); jə(r)] ['fæməli] [wɪl] [nəʊ] [jʊr; jər] ['daɪətɪŋ] [wɪl] [biː; bi] [wen] [ðeɪ] [siː] [juː; jʊ] [teɪk]

the	only	way	your	family	will	know	you're	dieting	will	be	when	they	see	you	take
这	仅有的	方式	你的	家庭	将要	知道	你是	节食	将要	是	什么时候	他们	看	你	拿

[smɔːlə(r)] ['pɔːʃənz] .

smaller	portions	.
较小的	部分	.

你的家人只有在看到你减少饭量的时候才会知道你在节食。

[ə; eɪ] ['daɪət] [ðæt] [ə'laʊz] [juː; jʊ] [tuː; tə] [iːt] [sʌtʃ] ['feɪvərɪts] [æz; əz] [steɪk] , [beɪkt] [pə'teɪtəʊz] ,

A	diet	that	allows	you	to	eat	such	favorites	as	steak	,	baked	potatoes	,
一个	饮食	那	允许	你	到	吃	这样的	收藏夹	作为	牛排	,	烘焙	土豆	,

这种饮食方式允许你吃牛排、烤土豆等你喜爱的食物，

['siːfuːd] [ænd; ənd] [dɪ'lɪʃəs] [dɪ'zɜːts] [ɪz] [wʌn] [jʊl] [faɪnd] ['iːzi] [tuː; tə] ['fɒləʊ] . . . ['iːv(ə)n] [lɒŋ]

seafood	and	delicious	desserts	is	one	you'll	find	easy	to	follow	.	.	.	even	long
海鲜	和	可口的	甜点	是	一	你会	寻找	简单的	到	跟随	.	.	.	甚至	长的

['ɑːftə(r)] [juːv] [riːtʃt] [jɔː(r); jə(r)] [weɪt] [gəʊl] . ['sɛvən]

after	you've	reached	your	weight	goal	.	7
后	你已经	达到	你的	重量	目标	.	7

海鲜和美味甜点是很容易坚持的饮食计划……即使在你达到理想体重很久之后也是如此。7

[kjuː] . [duː; də][juː; jʊ][hæv; həv][tuː; tə] [spend] [taɪm] ['kaʊntɪŋ] ['kæləriz] [ænd; ənd] ['wʌrɪɪŋ] [ə'baʊt]

Q	.	DO	YOU	HAVE	TO	SPEND	TIME	COUNTING	CALORIES	AND	WORRYING	ABOUT
问	.	做	你	有	到	花费	时间	计数	卡路里	和	令人担忧	关于

['bælənst] [miːlz] ?

BALANCED	MEALS	?
均衡	餐	?

问：你需要花时间计算卡路里和担心膳食均衡吗?

[ə; eɪ] . [nəʊ] ,

A	.	No	,
一个	.	不	,

A. 不，

[ænd; ənd] [ðɪs] [ɪz][wʌn] [gʊd] ['riːz(ə)n] [waɪ] [jʊl] [faɪnd][ˌaɪ 'tiː][səʊ] ['iːzi] [tuː; tə] [steɪ] [ɒn][ðə; ði] [nɒks]

and	this	is	one	good	reason	why	you'll	find	it	so	easy	to	stay	on	the	Knox
和	这	是	一	好的	原因	为什么	你会	寻找	它	所以	简单的	到	停留	在	这	诺克斯

[tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] .

Choice	-	of	-	Foods	diet	.
选择	-	的	-	食物	饮食	.

这也是为什么你会发现坚持诺克斯选择食物饮食法如此容易的一个原因。

[ˌaɪ 'tiː] [dʌz] [məʊst][ɒv; əv][ðə; ði] [wɜːk] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] !

It	does	most	of	the	work	for	you	!
它	做	最多	的	这	工作	为了	你	!

它能帮你完成大部分工作!

[æz; əz][juː; jʊ] [lʊk] [æt; ət][ðə; ði] [kiː] [tuː; tə] [ðɪs] [rɪ'dʊsɪŋ] [plæn] — [ðə; ði] [tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz]

As	you	look	at	the	key	to	this	reducing	plan	—	the	CHOICE	-	OF	-	FOODS
作为	你	看	在	这	钥匙	到	这	减少	计划	—	这	选择	-	的	-	食物

['daɪət] ['lɪsts] ([ʃəʊn] [ɒn] [pʊl] - [aʊt] [tʃɑːt] ['fɒləʊɪŋ] [peɪdʒ] -) [juː; jʊ] [wɪl] ['kwɪkli] [siː] [ðæt] [ðə; ði]

DIET	LISTS	(	shown	on	pull	-	out	chart	following	page	18	)	you	will	quickly	see	that	the
饮食	列表	(	所示	在	拉	-	出去	图表	下列的	页	-	)	你	将要	迅速地	看	那	这

[fuːdz] [juː; jʊ][mʌst; məst] [iːt] ['klæsɪfaɪ]['ɪntuː][sɪks]['sɪmp(ə)l]['lɪsts] .

foods	you	must	eat	classify	into	6	simple	lists	.
食物	你	必须	吃	分类	进入	6	简单的	列表	.

当你查看这个减重计划的关键——食物选择饮食清单（见第 18 页后的拉出图表）时，你会很快发现你必须吃的食物分为 6 个简单的清单。

[ðə; ði] [fuːdz] [ɪn] [ə'maʊnts] ['ɪndəˌkeɪtɪd][ɪn] [iːtʃ] [ɒv; əv] [ðiːz] ['lɪsts][ɑː(r); ə(r)][nju'trɪʃən(ə)l]['iːkwəlz] .

The	foods	in	amounts	indicated	in	each	of	these	lists	are	nutritional	equals	.
这	食物	在	金额	表明的	在	每个	的	这些	列表	是	营养	等于	.

这些清单中所列食物的营养价值是相同的。

[fɔː(r); fə(r)][ɪg'zɑːmp(ə)l] :

FOR	EXAMPLE	:
为了	例子	:

例如:

['ʌndə(r)][ðə; ði] [miːt] [lɪst] [juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd]['sev(ə)n] [fuːdz] . . . [iːtʃ] [wʌn] ['hævɪŋ] [ðə; ði] [seɪm] [ə'maʊnt]

Under	the	Meat	List	you	will	find	seven	foods	.	.	.	each	one	having	the	same	amount
在下面	这	肉	列表	你	将要	寻找	七	食物	.	.	.	每个	一	拥有	这	相同的	数量

[ɒv; əv]['prəʊtiːn] ,

of	protein	,
的	蛋白质	,

在肉类列表中，你会找到七种食物.....每种食物的蛋白质含量都相同。

[ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] , [fæt][ænd; ənd] ['kæləriz] —

carbohydrate	,	fat	and	calories	—
糖类	,	胖的	和	卡路里	—

碳水化合物、脂肪和卡路里——

[miːt] [ænd; ənd] ['pəʊltri] ([biːf] , [læm] , [pɔːk] , ['lɪvə(r)] , ['tʃɪkɪn])
Meat and poultry (Beef , lamb , pork , liver , chicken)
肉 和 家禽 (牛肉 , 羊肉 , 猪肉 , 肝 , 鸡)

肉类和家禽（牛肉、羊肉、猪肉、肝脏、鸡肉）

[kəʊld] [kʌts] ([sə'lɑːmi] , [mɪnst] [hæm] , [bə'ləʊnjə; bə'lɒnjə] , ['lɪvərˌwərst] , ['lʌntʃən] [ləʊf])
Cold Cuts (Salami , minced ham , Bologna , liverwurst , luncheon loaf)
寒冷的 削减 (萨拉米香肠 , 剁碎 火腿 , 博洛尼亚 , 肝肠 , 午餐 面包)

冷切肉（萨拉米香肠、火腿碎、博洛尼亚香肠、肝肠、午餐肉）

['fræŋkfɜːtə(r)]
Frankfurter
法兰克福

法兰克福

[eg]
Egg
蛋

蛋

[fɪʃ] (['hædək] , ['flaʊndə(r)] , [beɪs] , ['sæmən] , ['tjuːnə] , [kræb] , ['lɒbstə(r)] , [ʃrɪmp] , [klæmz] , ['ɔɪstə(r)z] ,
Fish (Haddock , flounder , bass , salmon , tuna , crab , lobster , shrimp , clams , oysters ,
鱼 (黑线鳕 , 比目鱼 , 低音 , 三文鱼 , 金枪鱼 , 螃蟹 , 龙虾 , 虾 , 蛤蜊 , 牡蛎 ,
[sɑː'diːnz])
sardines)
沙丁鱼)

鱼类（黑线鳕、比目鱼、鲈鱼、鲑鱼、金枪鱼、螃蟹、龙虾、虾、蛤蜊、牡蛎、沙丁鱼）

[tʃiːz] (['tʃedə(r)] [taɪp] , ['kɒtɪdʒ])
Cheese (Cheddar type , cottage)
奶酪 (切达干酪 类型 , 小屋)

奶酪（切达干酪，乡村奶酪）

['piːnʌt] ['bʌtə(r)]
Peanut butter
花生 黄油

花生酱

[ɪf] [jɔːz] [ɪz][ðə; ði] - ['deɪli] ['kæləri] ['daɪət] . . . [ænd; ənd] [kɔːlz] [fɔː(r); fə(r)][fɔːr][ɒv; əv][ðə; ði] [fuːdz] [ɒn]
If yours is the 1200 daily calorie diet . . . and calls for 4 of the foods on
如果 你的 是 这 - 日常的 卡路里 饮食 . . . 和 呼叫 为了 4 的 这 食物 在
[ðə; ði] [miːt] [lɪst] . . . [dʒʌst] [sɪ'lekt] ['eni] [fɔːr][ɒv; əv][ðə; ði] [fuːdz] [juː; jʊ] [wɪʃ] ([ɪn][ðə; ði] ['kwɒntəti]
the Meat List . . . just select any 4 of the foods you wish (in the quantity
这 肉 列表 . . . 只是 选择 任何 4 的 这 食物 你 希望 (在 这 数量
['ɪndəˌkeɪtɪd]) [wɪ'ðaʊt] ['θɪŋkɪŋ] [ə'baʊt] ['kæləriz] [ænd; ənd][juː; jʊ][kænt][gəʊ] [rɒŋ] .
indicated) without thinking about calories and you can't go wrong .
表明的) 没有 思维 关于 卡路里 和 你 不能 去 错误的 .

如果你的饮食计划是每天摄入 1200 卡路里……并且要求从肉类清单中选择 4 种食物……只需选择你喜欢的 4 种食物（数量按指示计算），无需考虑卡路里，就不会出错。

[ðə; ði] ['kæləriz] [hæv; həv] [ɔːl'redi] [biːn] ['kaʊntɪd] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] [wen] [ðə; ði][lɪst][wɒz; wəz] [prɪ'peəd]
The calories have already been counted for you when the list was prepared
这 卡路里 有 已经 到过 计数 为了 你 什么时候 这 列表 曾是 准备
. [eit]
. 8
. 8

清单编制时已经帮你计算过卡路里了。8

[kjuː] . [waɪ] [dʌz] ['prəʊtiːn] [pleɪ] [sʌtʃ] [æn; ən] [ɪm'pɔːt(ə)nt] [rəʊl] [ɪn] [ðɪs] ['daɪət] ?
Q . WHY DOES PROTEIN PLAY SUCH AN IMPORTANT ROLE IN THIS DIET ?
问 . 为什么 做 蛋白质 玩 这样的 一个 重要的 角色 在 这 饮食 ?

问：为什么蛋白质在这种饮食中扮演如此重要的角色？

[ə; eɪ] . [bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [ðɪs] [pə'tɪkjələ(r)]['nju:triənt][ɪz][ə; eɪ] ['vaɪt(ə)l] [ki:] [tu:; tə] ['fi:lɪŋ] ,

A	**.**	**Because**	**this**	**particular**	**nutrient**	**is**	**a**	**vital**	**key**	**to**	**feeling**	**,**
一个	.	因为	这	特别的	养分	是	一个	必不可少的	钥匙	到	感觉	,

A. 因为这种特殊的营养素是感觉良好的关键，

['lʊkɪŋ] [ænd; ənd] ['du:ɪŋ] [jɔ:(r); jə(r)] [best] [æt; ət] [ɔ:l] [taɪmz] .

looking	**and**	**doing**	**your**	**best**	**at**	**all**	**times**	**.**
寻找	和	正在做	你的	最好的	在	全部	时代	.

时刻保持最佳状态。

[ðə; ði][mɔ:(r)] ['saɪəns] [pru:vz] [ə'baʊt]['prəʊti:n] , [ðə; ði][mɔ:(r)][wi:; wi] [nəʊ] [ɒv; əv][ɪts] [ɪm'pɔ:t(ə)ns] [ɪn]

The	**more**	**science**	**proves**	**about**	**protein**	**,**	**the**	**more**	**we**	**know**	**of**	**its**	**importance**	**in**
这	更多的	科学	证明	关于	蛋白质	,	这	更多的	我们	知道	的	它是	重要性	在

[ðə; ði] ['deɪli] ['daɪət] .

the	**daily**	**diet**	**.**
这	日常的	饮食	.

科学对蛋白质的研究越多，我们就越了解它在日常饮食中的重要性。

[jɔ:(r); jə(r)] ['bɒdi] [kænt] [stɔ:(r)]['prəʊti:n] . . .

Your	**body**	**can't**	**store**	**protein**	**.**	**.**	**.**
你的	身体	不能	店铺	蛋白质	.	.	.

你的身体无法储存蛋白质.....

[ju:; jʊ][mʌst; məst][hæv; həv][ə; eɪ] [nju:] [sə'plaɪ] [ɒv; əv][ˌaɪ 'ti:] ['evri] [deɪ] [tu:; tə] [bɪld] [ænd; ənd] [rɪ'nju:]

you	**must**	**have**	**a**	**new**	**supply**	**of**	**it**	**every**	**day**	**to**	**build**	**and**	**renew**
你	必须	有	一个	新的	供应	的	它	每一个	天	到	建造	和	更新

['bɒdi] [t'ɪʃu:z] .

body	**tissues**	**.**
身体	组织	.

你必须每天补充新的这种物质，才能构建和更新身体组织。

[ju:; jʊ][kæn; kən] ['redɪli] [si:] , [ðen] , [waɪ] ['prəʊti:n][ɪz][səʊ] ['nesəsəri] [ɪn] [rɪ'dʊsɪŋ] ['daɪəts] .

You	**can**	**readily**	**see**	**,**	**then**	**,**	**why**	**protein**	**is**	**so**	**necessary**	**in**	**reducing**	**diets**	**.**
你	能	容易	看	,	然后	,	为什么	蛋白质	是	所以	必要的	在	减少	饮食	.

因此，你很容易就能明白为什么蛋白质在减肥饮食中如此重要。

[wɪ'ðaʊt] [ˌaɪ 'ti:] , ['bɒdi] [t'ɪʃu:z] [weɪst] [ə'weɪ] , ['mʌs(ə)lz] [sæg][ænd; ənd][pep][lægz] .

Without	**it**	**,**	**body**	**tissues**	**waste**	**away**	**,**	**muscles**	**sag**	**and**	**pep**	**lags**	**.**
没有	它	,	身体	组织	浪费	离开	,	肌肉	下垂	和	活力	滞后	.

没有它，身体组织会萎缩，肌肉会松弛，活力会下降。

[kju:] . [haʊ] [su:n] [wɪl] [ju:; jʊ] [si:] [rɪ'zʌlts] [ɒn] [ðɪs] [rɪ'dʊsɪŋ] ['daɪət] ?

Q	**.**	**HOW**	**SOON**	**WILL**	**YOU**	**SEE**	**RESULTS**	**ON**	**THIS**	**REDUCING**	**DIET**	**?**
问	.	如何	很快	将要	你	看	结果	在	这	减少	饮食	?

问：这种减肥饮食方法多久才能见效?

[ə; eɪ] . [ju:; jʊ] [wɪl] [lu:z] [frɒm; frəm][wʌn][tu:; tə] [θri:] [paʊndz] [[θri:]] [ə; eɪ] [wi:k] .

A	**.**	**You**	**will**	**lose**	**from**	**one**	**to**	**three**	**pounds**	**[**	**3**	**]**	**a**	**week**	**.**
一个	.	你	将要	失去	从	一	到	三	磅	[	3	]	一个	星期	.

A. 你每周会减掉一到三磅[3]。

[haʊ'evə(r)] ,

However	**,**
然而	,

然而，

[doʊnt][bi:; bi] [dɪs'kʌrɪdʒd] [ɪf] [ju:; jʊ] [lu:z] ['sləʊli] [æt; ət][fɜ:st][ɔ:(r)] [ɪf] [ju:; jʊ] [lu:z] [æt; ət][æn; ən]

don't	**be**	**discouraged**	**if**	**you**	**lose**	**slowly**	**at**	**first**	**or**	**if**	**you**	**lose**	**at**	**an**
不	是	灰心	如果	你	失去	缓慢地	在	第一的	或者	如果	你	失去	在	一个

[ɪ'regjələ(r)] [reɪt] .

irregular	**rate**	**.**
不规律的	速度	.

如果一开始输得慢或者输得不规律，不要灰心丧气。

[rɪˈmembə(r)] , [juː; jʊ] [geɪnd] [ɔːl] [ðiːz] [ˈekstrə] [paʊndz] [ˈəʊvə(r)][ə; eɪ][ˈpɪəriəd][ɒv; əv] [taɪm] .

Remember	,	**you**	**gained**	**all**	**these**	**extra**	**pounds**	**over**	**a**	**period**	**of**	**time**	.
记住	,	你	获得	全部	这些	额外的	磅	超过	一个	时期	的	时间	.

记住，你这些额外的体重都是随着时间的推移而增加的。

[gɪv] [jɔːˈself] [taɪm] [tuː; tə] [luːz] [ðem; ðəm] . [naɪn]

Give	**yourself**	**time**	**to**	**lose**	**them**	.	**9**
给	你自己	时间	到	失去	他们	.	9

给自己时间摆脱它们。9

[kjuː] . [ɪf] [juː; jʊ] [get] [ˈhʌŋgri] . . .

Q	.	**IF**	**YOU**	**GET**	**HUNGRY**	.	.	.
问	.	如果	你	得到	饥饿的	.	.	.

问：如果你饿了……

[ɑː(r); ə(r)] “ [bɪˈtwiːn] - [miːl] ” [snæks] [əˈlaʊd] [ɒn] [ðɪs] [ˈdaɪət] ?

ARE	**“**	**BETWEEN**	**-**	**MEAL**	**”**	**SNACKS**	**ALLOWED**	**ON**	**THIS**	**DIET**	**?**
是	“	之间	-	一顿饭	”	零食	允许	在	这	饮食	?

该饮食方案允许在两餐之间吃零食吗?

[ə; eɪ] . [jes] !

A	.	**Yes**	**!**
一个	.	是的	!

A. 是的!

[bɪˈkəz; bɪˈkɒz] [ðeɪ] [nɒt][ˈəʊnli] [meɪk] [ˈdaɪətɪŋ] [mɔː(r)] [ˈplez(ə)nt] , [ðeɪ] [ɑː(r); ə(r)] [ˈnesəsəri] !

Because	**they**	**not**	**only**	**make**	**dieting**	**more**	**pleasant**	**,**	**they**	**are**	**necessary**	**!**
因为	他们	不是	仅有的	制作	节食	更多的	令人愉快的	,	他们	是	必要的	!

因为它们不仅让节食变得更愉快，而且是必需的!

[njuˈtrɪʃənəli] , [ə; eɪ] “ [bɪˈtwiːn] - [miːl] ” [snæk] [dʌz] [tuː] [θɪŋz] :

Nutritionally	**,**	**a**	**“**	**between**	**-**	**meal**	**”**	**snack**	**does**	**two**	**things**	**:**
营养方面	,	一个	“	之间	-	一顿饭	”	小吃	做	二	事物	:

从营养角度来看，“两餐之间”的零食有两个作用：

[gɪvz] [ˈdaiətə][æn; ən] “ [ˈenədʒi] [lɪft] ” [ˈniːdɪd] [æt; ət] [leɪt] [ˈmɔːnɪŋ] [ænd; ənd] [leɪt] [ˌɑːftəˈnuːn] .

gives	**dieters**	**an**	**“**	**energy**	**lift**	**”**	**needed**	**at**	**late**	**morning**	**and**	**late**	**afternoon**	**.**
给予	节食者	一个	“	活力	举起	”	需要	在	晚的	早晨	和	晚的	下午	.

为节食者提供上午晚些时候和下午晚些时候所需的“能量提升”。

[ˈɔːlsəʊ] , [ˌaɪ ˈtiː] [dʌl] [ðə; ði] [ˈæpɪtaɪt] , [ˈmeɪkɪŋ] [ðə; ði][ˈdaɪətə(r)][ˈkɒntent] [wɪð] [les] [fuːd] [æt; ət][ðə; ði]

Also	**,**	**it**	**dulls**	**the**	**appetite**	**,**	**making**	**the**	**dieter**	**content**	**with**	**less**	**food**	**at**	**the**
还	,	它	沉闷	这	食欲	,	制作	这	节食者	内容	和	较少的	食物	在	这

[nekst] [miːl] .

next	**meal**	**.**
下一个	一顿饭	.

此外，它还能抑制食欲，使节食者在下一餐中只需少量食物就能感到满足。

[rɪˈmembə(r)] , [haʊˈevə(r)] , [ðiːz] [snæks] [mʌst; məst][biː; bi] [kept] [wɪˈðɪn] [jɔː(r); jə(r)] [ˈdeɪli] [ˈkæləri]

Remember	**,**	**however**	**,**	**these**	**snacks**	**must**	**be**	**kept**	**within**	**your**	**daily**	**calorie**
记住	,	然而	,	这些	零食	必须	是	保留	之内	你的	日常的	卡路里

[ˈpæt(ə)n] !

pattern	**!**
图案	!

但是请记住，这些零食的摄入量必须控制在您每日的卡路里摄入范围内!

[tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz] [ˈdaɪət] [əˈlaʊz] [juː; jʊ][tuː; tə][hæv; həv][ðə; ði] [ˈfeɪməs] [nɒks] [haɪ] - [ˈprəʊtiːn]

Choice	**-**	**of**	**-**	**Foods**	**diet**	**allows**	**you**	**to**	**have**	**the**	**famous**	**Knox**	**High**	**-**	**Protein**
选择	-	的	-	食物	饮食	允许	你	到	有	这	著名的	诺克斯	高的	-	蛋白质

[ˌdʒelə'tiːn] [drɪŋk] [θriː] [taɪmz] [ə; eɪ] [deɪ] .

Gelatine	**Drink**	**3**	**times**	**a**	**day**	**.**
明胶	喝	3	时代	一个	天	.

选择食物饮食法允许你每天喝 3 次著名的诺克斯高蛋白明胶饮料。

([jes] , [ðɪs] [ɪz][ðə; ði] [seɪm] ['kɒnsntreɪtɪd] ['prəʊti:n][drɪŋk]['dɑ:ktərz][hæv; həv] [ˌrekə'mendɪd] [fɔ:(r); fə(r)]

(	Yes	,	this	is	the	same	concentrated	protein	drink	doctors	have	recommended	for
(	是的	,	这	是	这	相同的	集中	蛋白质	喝	医生	有	受到推崇的	为了

[j'iəz] . . .

years	.	.	.
年	.	.	.

（是的，这就是医生多年来一直推荐的那种浓缩蛋白饮料.....）

[æz; əz][ə; eɪ] ['plez(ə)nt] [wei] [tu:; tə][get][mɔ:(r)]['prəʊti:n][ɪn][ðə; ði] ['deɪli] ['daɪət][ɒv; əv] [p'ɜ:sənz] [hu:z]

as	a	pleasant	way	to	get	more	protein	in	the	daily	diet	of	persons	whose
作为	一个	令人愉快的	方式	到	得到	更多的	蛋白质	在	这	日常的	饮食	的	人	谁

['deɪli] ['ɪnteɪk] [ɒv; əv] [ðɪs] ['vaɪt(ə)l] ['nju:triənt] [meɪ] [bi:; bi] [ɪn'ædɪkwət] .)

daily	intake	of	this	vital	nutrient	may	be	inadequate	.	)
日常的	摄入量	的	这	必不可少的	养分	可能	是	不足	.	)

对于那些每日蛋白质摄入量不足的人来说，这是一种在日常饮食中增加蛋白质摄入量的愉快方式。）

[ɪn][ðə; ði] [rɪ'dʊsɪŋ] ['daɪət] , [ðə; ði] [nɒks] [drɪŋk] [wɜ:ks] [θri:] [weɪz] : [wʌn] .

In	the	reducing	diet	,	the	Knox	Drink	works	3	ways	:	1	.
在	这	减少	饮食	,	这	诺克斯	喝	作品	3	方式	:	1	.

在减脂饮食中，诺克斯饮料通过以下三种方式发挥作用：1.

[ɪts] [ə; eɪ] ['wʌndəfəli] [rɪ'freʃɪŋ] [ænd; ənd] ['fɪlɪŋ] “ [bɪ'twi:n] - [mi:l] ” treat2 .

It's	a	wonderfully	refreshing	and	filling	“	between	-	meal	”	treat2	.
它是	一个	太棒了	令人耳目一新	和	填充	“	之间	-	一顿饭	”	treat2	.

它是一种非常清爽且饱腹的“两餐之间”的美味小吃[2]。

[ˌaɪ 'ti:][kɜ:rbz][jɔ:(r); jə(r)] ['æpɪtaɪt] , [səʊ][ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)]['sætɪsfaɪd] [wɪð] [les] food3 .

It	curbs	your	appetite	,	so	you	are	satisfied	with	less	food3	.
它	路缘	你的	食欲	,	所以	你	是	使满意	和	较少的	food3	.

它可以抑制你的食欲，让你吃得更少就能感到满足[3]。

[ˌaɪ 'ti:] [sə'plaɪz] [ju:; jʊ] [wɪð] [ə'dɪʃən(ə)l] ['prəʊti:n] , [ə; eɪ][mʌst; məst] [wen] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)] ['teɪkɪŋ] [ɒf]

It	supplies	you	with	additional	protein	,	a	must	when	you	are	taking	off
它	补给品	你	和	额外的	蛋白质	,	一个	必须	什么时候	你	是	采取	离开

[ɪk'ses] [weɪt] . -

excess	weight	.	10
过量的	重量	.	-

它能为你提供额外的蛋白质，这对于减肥来说至关重要。10

[teɪk] [ðə; ði] [nɒks] [haɪ] - ['prəʊti:n] [drɪŋk] ½ ['aʊə(r)][bɪ'fɔ:(r)] [mi:lz] . . .

Take	the	Knox	High	-	Protein	Drink	½	hour	before	meals	.	.	.
拿	这	诺克斯	高的	-	蛋白质	喝	½	小时	前	餐	.	.	.

餐前30分钟服用诺克斯高蛋白饮料.....

[ɪn] ['aɪðə(r)] [ɒv; əv] [ði:z] ['æpɪtaɪzɪŋ] [weɪz] :

IN	EITHER	OF	THESE	APPETIZING	WAYS	:
在	任何一个	的	这些	令人垂涎的	方式	:

以以下两种令人垂涎的方式之一：

[æz; əz][ə; eɪ][kəʊld] [drɪŋk] ([wɪð] [fru:t] [dʒu:s])

AS	A	COLD	DRINK	(	WITH	FRUIT	JUICES	)
作为	一个	寒冷的	喝	(	和	水果	果汁	)

作为冷饮（含果汁）

['empti] [wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌdʒelə'ti:n][ɪn] ¾ [glɑ:s] [ɒv; əv] ['ɒrɪndʒ] [dʒu:s] , ['ʌðə(r)] [fru:t] [dʒu:s][ɔ:(r)]

Empty	1	envelope	Knox	Gelatine	in	¾	glass	of	orange	juice	,	other	fruit	juices	or
空的	1	信封	诺克斯	明胶	在	¾	玻璃	的	橙子	汁	,	其他	水果	果汁	或者

['wɔ:tə(r)] ,

water	,
水	,

将1包诺克斯明胶倒入3/4杯橙汁、其他果汁或水中，

[nɒt] [aɪst] .

not	**iced**	**.**
不是	冰镇	.

没有加冰。

[let] ['lɪkwɪd] [əb'zɔ:b] [ðə; ði][ˌdʒelə'ti:n] .

Let	**liquid**	**absorb**	**the**	**gelatine**	**.**
让	液体	吸收	这	明胶	.

让液体吸收明胶。

[ðen] [stɜ:(r)] ['brɪskli] .

Then	**stir**	**briskly**	**.**
然后	搅拌	轻快地	.

然后快速搅拌。

[drɪŋk] ['kwɪkli] .

Drink	**quickly**	**.**
喝	迅速地	.

快速喝完。

[ɪf] [ˌaɪ 'ti:] ['θikən] , [ˌeɪ di: 'di:][mɔ:(r)]['lɪkwɪd] , [stɜ:(r)] [ə'gen] .

If	**it**	**thickens**	**,**	**add**	**more**	**liquid**	**,**	**stir**	**again**	**.**
如果	它	增厚	,	添加	更多的	液体	,	搅拌	再次	.

如果变稠，就加些液体，再搅拌。

[æz; əz][ə; eɪ] [hɒt] [drɪŋk] ([wɪð] ['bu:jɒn; 'bu:jõ])

AS	**A**	**HOT**	**DRINK**	**(**	**WITH**	**BOUILLON**	**)**
作为	一个	热的	喝	(	和	肉汤	)

作为热饮（加肉汤）

['sprɪŋk(ə)l][wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌdʒelə'ti:n][ɒn] ¼ [kʌp][kəʊld]['wɔ:tə(r)][tu:; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	**1**	**envelope**	**Knox**	**Gelatine**	**on**	**¼**	**cup**	**cold**	**water**	**to**	**soften**	**.**
撒	1	信封	诺克斯	明胶	在	¼	杯子	寒冷的	水	到	软化	.

将 1 包诺克斯明胶粉撒在 ¼ 杯冷水中使其软化。

[ˌeɪ di: 'di:][wʌn]['bu:jɒn; 'bu:jõ][kju:b][ænd; ənd] ¾ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)] .

Add	**1**	**bouillon**	**cube**	**and**	**¾**	**cup**	**boiling**	**water**	**.**
添加	1	肉汤	立方体	和	¾	杯子	沸腾	水	.

加入1块浓汤宝和3/4杯沸水。

[stɜ:(r)] [ʌn'tɪl] [ˌdʒelə'ti:n][ænd; ənd]['bu:jɒn; 'bu:jõ][kju:b][ɑ:(r); ə(r)] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Stir	**until**	**gelatine**	**and**	**bouillon**	**cube**	**are**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
搅拌	直到	明胶	和	肉汤	立方体	是	彻底	溶解	.

搅拌至明胶和浓汤宝完全溶解。

¾ [kʌp] [ɒv; əv] ['eni] ['veri] [hɒt] [brɒθ] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv]['bu:jɒn; 'bu:jõ] .

¾	**cup**	**of**	**any**	**very**	**hot**	**broth**	**may**	**be**	**used**	**in**	**place**	**of**	**bouillon**	**.**
¾	杯子	的	任何	非常	热的	肉汤	可能	是	用过的	在	地方	的	肉汤	.

可以用 ¾ 杯非常热的肉汤代替肉汤块。

['ɔ:lsəʊ] , [jʊl] [faɪnd][ju:; jʊ][hæv; həv][ə; eɪ][waɪd] [tʃɔɪs] [ɒv; əv] [dɪ'lɪʃəs] , ['fɪlɪŋ] [nɒks] [su:ps] ,

Also	**,**	**you'll**	**find**	**you**	**have**	**a**	**wide**	**choice**	**of**	**delicious**	**,**	**filling**	**Knox**	**soups**	**,**
还	,	你会	寻找	你	有	一个	宽的	选择	的	可口的	,	填充	诺克斯	汤	,

此外，您还会发现有多种美味又饱腹的诺克斯汤可供选择。

['sælədz][ænd; ənd] [dɪ'zɜ:ts] [ðæt] [hæv; həv][səʊ] [fju:] ['kæləriz] . . .

salads	**and**	**desserts**	**that**	**have**	**so**	**few**	**calories**	**.**	**.**	**.**
沙拉	和	甜点	那	有	所以	很少	卡路里	.	.	.

低卡路里的沙拉和甜点.....

[juː; jʊ] [meɪ] [hæv; həv][ə; eɪ] ['sɜːvɪŋ] [ɒv; əv]['eni][wʌn][ɒv; əv][ðem; ðəm][ə; eɪ][deɪ][ænd; ənd][nɒt] ['wʌri]

you	may	have	a	serving	of	any	one	of	them	a	day	and	not	worry
你	可能	有	一个	服务	的	任何	一	的	他们	一个	天	和	不是	担心

[ə'baʊt] [ʌp'setɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] ['deɪli] ['kæləri] ['pæt(ə)n] .

about	upsetting	your	daily	calorie	pattern	.
关于	镦	你的	日常的	卡路里	图案	.

你每天可以吃一份其中的任何一种，而不用担心会扰乱你每日的卡路里摄入模式。

[lʊk] [fɔː(r); fə(r)] [ðiːz] [dɪ'lɪʃəs] [triːts] [ɪn][ðə; ði]['resəpi]['sekʃ(ə)n][ɪn] [bæk] [ɒv; əv] [bʊk] . -

Look	for	these	delicious	treats	in	the	recipe	section	in	back	of	book	.	11
看	为了	这些	可口的	款待	在	这	食谱	部分	在	后退	的	书	.	-

这些美味佳肴的食谱可以在书后的食谱部分找到。[11]

[kjuː] . ['ɑːftə(r)][jɔː(r); jə(r)] [weɪt] [gəʊl] [ɪz] [riːtʃt] , [haʊ] [wɪl] [juː; jʊ] [kiːp] [jɔː(r); jə(r)] ['slendə(r)] ,

Q	.	AFTER	YOUR	WEIGHT	GOAL	IS	REACHED	,	HOW	WILL	YOU	KEEP	YOUR	SLENDER	,
问	.	后	你的	重量	目标	是	达到	,	如何	将要	你	保持	你的	苗条	,

[njuː] ['fɪgə(r)] ?

NEW	FIGURE	?
新的	数字	?

问：达到理想体重后，您将如何保持苗条的新身材?

[ə; eɪ] .

A	.
一个	.

一个。

[ðə; ði]['sensəb(ə)l] ['iːtɪŋ] ['hæbɪts][juː; jʊ] [fɔːm] [waɪl] ['fɒləʊɪŋ] [ðə; ði] [nɒks] [tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz]

The	sensible	eating	habits	you	form	while	following	the	Knox	Choice	-	of	-	Foods
这	明智的	吃	习惯	你	形式	尽管	下列的	这	诺克斯	选择	-	的	-	食物

['daɪət][ænd; ənd][ðə; ði] [nɒks] “ ['buːstə(r)] ” [drɪŋk] [wɪl] [help] [juː; jʊ][duː; də] [ðɪs] !

diet	and	the	Knox	“	Booster	”	Drink	will	help	you	do	this	!
饮食	和	这	诺克斯	“	增压器	”	喝	将要	帮助	你	做	这	!

遵循诺克斯选择食物饮食法和诺克斯"能量饮料"养成的合理饮食习惯将帮助你做到这一点!

[juː; jʊ] [wɪl] [faɪnd] [juːv] [lɒst] [mʌtʃ] [ɒv; əv][jɔː(r); jə(r)][dɪ'zaɪə(r)][fɔː(r); fə(r)]['əʊvə(r)] - ['iːtɪŋ] .

You	will	find	you've	lost	much	of	your	desire	for	over	-	eating	.
你	将要	寻找	你已经	丢失的	很多	的	你的	欲望	为了	超过	-	吃	.

你会发现自己对暴饮暴食的欲望大大降低了。

[juːv] [siːn] [ðə; ði][drə'mætɪk] [tʃeɪndʒ] [ɪn][jɔː(r); jə(r)] [lʊks] [ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)] ['fiːlɪŋz] .

You've	seen	the	dramatic	change	in	your	looks	and	your	feelings	.
你已经	已见	这	戏剧性	改变	在	你的	看起来	和	你的	情怀	.

你已经看到了自己外貌和情感上的巨大变化。

[jʊr; jər][mɔː(r)] [ə'træktɪv] , [fiːl] ['jʌŋgə] , [h'ɛlθɪɐ] , ['hæpɪə] .

You're	more	attractive	,	feel	younger	,	healthier	,	happier	.
你是	更多的	吸引人的	,	感觉	年轻	,	更健康	,	更快乐	.

你更有魅力，感觉更年轻，更健康，更快乐。

[naʊ] [juː; jʊ] [wɒnt] [tuː; tə] [steɪ] [ðæt] [weɪ] !

Now	you	want	to	stay	that	way	!
现在	你	想	到	停留	那	方式	!

现在你想保持这样!

[wɪð] [ðə; ði] [lɒs] [ɒv; əv] [ɪk'ses] [weɪt] , [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [naʊ] [ɪn'taɪtld] [tuː; tə][mɔː(r)] ['kæləriz] .

With	the	loss	of	excess	weight	,	you	are	now	entitled	to	more	calories	.
和	这	损失	的	过量的	重量	,	你	是	现在	标题	到	更多的	卡路里	.

减掉多余体重后，你现在可以摄入更多卡路里了。

[haʊ'evə(r)] , ['ɔːlweɪz][rɪ'membə(r)] , [tuː] ['meni] [mɔː(r)] ['kæləriz] [wɪl] [pʊt]['ekstrə] [paʊndz] [raɪt] [bæk] [ɒn] .

However	,	always	remember	,	too	many	more	calories	will	put	extra	pounds	right	back	on	.
然而	,	总是	记住	,	也	许多	更多的	卡路里	将要	放	额外的	磅	正确的	后退	在	.

但是，请记住，摄入过多卡路里会导致体重迅速反弹。

['æktʃuəli] , [juː; jʊ][kæn; kən][hæv; həv][ə'baʊt] ½ [æz; əz]['meni][mɔː(r)]['kæləriz] [æz; əz][jɔː(r); jə(r)][ə'rɪdʒən(ə)l]
Actually , you can have about ½ as many more calories as your original
实际上 , 你 能 有 关于 ½ 作为 许多 更多的 卡路里 作为 你的 原来的
['daɪət][plæn] [kɔːld] [fɔː(r); fə(r)] .
diet plan called for .
饮食 计划 称为 为了 .

实际上，你可以比原饮食计划多摄入大约一半的卡路里。

[fɔː(r); fə(r)] ['ɪnstəns] , [ɪf] [juː; jʊ][wɜː(r); wə(r)][ɒn][ðə; ði] - ['kæləri] [nɒks] ['daɪət] ,
For instance , if you were on the 1200 calorie Knox diet ,
为了 实例 , 如果 你 是 在 这 - 卡路里 诺克斯 饮食 ,

例如，如果你正在执行每日摄入1200卡路里的诺克斯减肥法，

[ə'baʊt] - ['kæləriz] [ɪz] [raɪt] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ][tuː; tə] [meɪn'teɪn] [jɔː(r); jə(r)] [njuː] [weɪt] .
about 1800 calories is right for you to maintain your new weight .
关于 - 卡路里 是 正确的 为了 你 到 维持 你的 新的 重量 .

维持新体重的话，每天摄入大约 1800 卡路里比较合适。

[æz; əz][juː; jʊ][hæv; həv] [ɔːl'redi] ['lɜːnɪd] [ɒn][peɪdʒ][eɪt] ,
As you have already learned on page 8 ,
作为 你 有 已经 学习 在 页 8 ,

正如你在第8页已经了解到的，

['prəʊtiːn][ɪz][ðə; ði] ['vaɪt(ə)l] [kiː] [tuː; tə] ['fiːlɪŋ] [ænd; ənd] ['lʊkɪŋ] [jɔː(r); jə(r)][best][æt; ət][ɔːl] [taɪmz] . . .
Protein is the vital key to feeling and looking your best at all times . . .
蛋白质 是 这 必不可少的 钥匙 到 感觉 和 寻找 你的 最好的 在 全部 时代 . . .
[pə'tɪkjələli] [wen] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)] [rɪ'dʊsɪŋ] [ɔː(r)] ['wɒtʃɪŋ] [jɔː(r); jə(r)] [weɪt] [æz; əz][juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)]
particularly when you are reducing or watching your weight as you are
特别 什么时候 你 是 减少 或者 观看 你的 重量 作为 你 是
[naʊ] ['duːɪŋ] .
now doing .
现在 正在做 .

蛋白质是保持最佳状态的关键.....尤其是在你像现在这样正在减肥或控制体重的时候。

[ðə; ði] [nɒks] [haɪ] - ['prəʊtiːn] " ['buːstə(r)] " [drɪŋk] [[fɔːr]] [meɪd] [wɪð] [mɪlk] [wɪl] [nɒt]['əʊnli][ˌeɪ diː 'diː]
The Knox High - Protein " Booster " Drink [4] made with milk will not only add
这 诺克斯 高的 - 蛋白质 " 增压器 " 喝 [4] 制成 和 牛奶 将要 不是 仅有的 添加
[ə'baʊt] - [græmz][ɒv; əv]['juːsf(ə)l] ,
about 15 grams of useful ,
关于 - 克 的 有用 ,

用牛奶制成的诺克斯高蛋白"能量饮料"[4]不仅可以补充约15克有用的蛋白质，

['bɒdi] - ['bɪldɪŋ] ['prəʊtiːn][tuː; tə][jɔː(r); jə(r)]['deɪli]['daɪət] , [bʌt; bət] [wɪl] ['ɔːlsəʊ] [sɜːv] [æz; əz][ə; eɪ]
body - building Protein to your daily diet , but will also serve as a
身体 - 建筑 蛋白质 到 你的 日常的 饮食 , 但 将要 还 服务 作为 一个
['helθf(ə)l] [kɜːb] [tuː; tə][jɔː(r); jə(r)] ['æpɪtaɪt] .
healthful curb to your appetite .
健康的 抑制 到 你的 食欲 .

在日常饮食中补充健美所需的蛋白质，同时也能健康地抑制食欲。

[teɪk] [ðə; ði] [nɒks] " ['buːstə(r)] " [drɪŋk] ([wɪð] [mɪlk]) ½ ['aʊə(r)][bɪ'fɔː(r)] [lʌntʃ] [ænd; ənd]['dɪnə(r)] .
Take the Knox " Booster " Drink (with milk) ½ hour before lunch and dinner .
拿 这 诺克斯 " 增压器 " 喝 (和 牛奶) ½ 小时 前 午餐 和 晚餐 .

午餐和晚餐前 30 分钟服用 Knox "Booster" 饮料（加牛奶）。

[ɪn][æn; ən][eɪt][ɔː(r)] - [ˌəʊ 'zed] .
In an 8 or 10 oz .
在 一个 8 或者 - 盎司 .

8盎司或10盎司。

[draɪ] [glɑːs] , ['θʌrəli] [mɪks][wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌdʒelə'tiːn] [wɪð] [θriː] - [sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ɪnstənt]

dry	glass	,	thoroughly	mix	1	envelope	Knox	Gelatine	with	3	-	6	tablespoons	instant
干燥	玻璃	,	彻底	混合	1	信封	诺克斯	明胶	和	3	-	6	汤匙	立即的

[nɒn] - [fæt][draɪ][mɪlk] .

non	-	fat	dry	milk	.
非	-	胖的	干燥	牛奶	.

将干燥的玻璃杯，将 1 包诺克斯明胶与 3-6 汤匙速溶脱脂奶粉充分混合。

(['veəriz] [wɪð] [brænd] .)

(	Varies	with	brand	.	)
(	变化	和	品牌	.	)

（因品牌而异。）

[fɪl] [wɪð] [kəʊld]['wɔːtə(r)] .

Fill	with	cold	water	.
充满	和	寒冷的	水	.

注入冷水。

[stɜː(r)] ['brɪskli] [ʌn'tɪl] [mɪlk] ['θʌrəli] [di'zɔlvz] .

Stir	briskly	until	milk	thoroughly	dissolves	.
搅拌	轻快地	直到	牛奶	彻底	溶解	.

快速搅拌至牛奶完全溶解。

[drɪŋk] ['kwɪkli] . -

Drink	quickly	.	12
喝	迅速地	.	-

快速喝完。12

[kjuː] . [haʊ] [duː; də][juː; jʊ] [get] ['stɑːtɪd] [ɒn] [ðə; ði] [nɒks] [tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] ?

Q	.	HOW	DO	YOU	GET	STARTED	ON	THE	KNOX	CHOICE	-	OF	-	FOODS	DIET	?
问	.	如何	做	你	得到	开始	在	这	诺克斯	选择	-	的	-	食物	饮食	?

问：如何开始诺克斯食物选择饮食法?

[ə; eɪ] . [fɜːst] , [faɪnd][jɔː(r); jə(r)][dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪt] [ɒn][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [tʃɑːt] ; ['sekənd] ,

A	.	FIRST	,	find	your	desirable	weight	on	the	following	chart	;	SECOND	,
一个	.	第一的	,	寻找	你的	理想	重量	在	这	下列的	图表	;	第二	,

A. 首先，请在下表中找到您的理想体重；其次，

[dɪ'tɜːmɪn] [ðə; ði]['prɒpə(r)]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] ['kæləriz] [juː; jʊ] [niːd] [tuː; tə] [luːz] [weɪt] .

determine	the	proper	number	of	calories	you	need	to	lose	weight	.
决定	这	恰当的	数字	的	卡路里	你	需要	到	失去	重量	.

确定减肥所需的正确卡路里数量。

[hɪrz] [haʊ] : [lets] [seɪ] [juː; jʊ][ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ]['wʊmən] 5′3 - [tɔːl][ænd; ənd][hæv; həv][ə; eɪ]['miːdiəm]

HERE'S	HOW	:	Let's	say	you	are	a	woman	5′3	'	tall	and	have	a	medium
这里是	如何	:	我们来吧	说	你	是	一个	女士	5′3	-	高的	和	有	一个	中等的

[freɪm] ;

frame	;
框架	;

方法如下：假设你是一位身高 5 英尺 3 英寸（约 160 厘米）、身材中等的女性；

[ə'kɔːdɪŋ] [tuː; tə][ðə; ði]['teɪb(ə)l][juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd] [weɪ] - ['ɛl'biː'ɛs] .

according	to	the	table	you	should	weigh	128	lbs	.
根据	到	这	桌子	你	应该	称重	-	磅	.

根据表格，你的体重应该是 128 磅。

[naʊ] ['mʌltɪplaɪɪŋ] [ðɪs] [baɪ] - [juː; jʊ] [wɪl] [hæv; həv][ðə; ði] [ˌrekə'mendɪd] ['deɪli] ['kæləriz] [juː; jʊ][ʃʊd; ʃəd]

Now	multiplying	this	by	10	you	will	have	the	recommended	daily	calories	you	should
现在	乘法	这	经过	-	你	将要	有	这	受到推崇的	日常的	卡路里	你	应该

[hæv; həv][tuː; tə] [luːz] [weɪt] ['prɒpəli] .

have	to	lose	weight	properly	.
有	到	失去	重量	适当地	.

现在将这个数值乘以 10，你就能得到减肥所需的每日推荐卡路里摄入量。

-	×	-	=	-	calories13
128	**×**	**10**	**=**	**1280**	**calories13**
-	×	-	=	-	calories13

128 × 10 = 1280 卡路里[13]

[dɪˈzaɪərəb(ə)l]	[weɪts]	:	[men]	,	['eɪdʒɪz]	-	[ænd; ənd]['əʊvə(r)]	[	[faɪv]	]
DESIRABLE	**WEIGHTS**	**:**	**MEN**	**,**	**AGES**	**25**	**AND**	**OVER**	**[**	**5**	**]**
理想	重量	:	男士	,	年龄	-	和	超过	[	5	]

理想体重：25 岁及以上男性[5]

[haɪt]	(	[wɪð]	['ʃuːz]	)	[weɪt]	[ɪn]	[paʊndz]	(	[æz; əz]	['ɔːdnrəli]	[drest]	)
HEIGHT	**(**	**with**	**shoes**	**)**	**WEIGHT**	**IN**	**POUNDS**	**(**	**as**	**ordinarily**	**dressed**	**)**
高度	(	和	鞋	)	重量	在	磅	(	作为	按说	穿着	)

身高（含鞋）体重（磅，穿着日常服装）

[fiːt]	['ɪntʃɪz]	[smɔːl]	[freɪm]	['miːdiəm]	[freɪm]	[lɑːdʒ]	Frame5	[ˌtuːˈtuː]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Feet	**Inches**	**Small**	**Frame**	**Medium**	**Frame**	**Large**	**Frame5**	**2**	**116**	**-**	**125**	**124**	**-**	**133**	**131**	**-**	**1425**
脚	英寸	小的	框架	中等的	框架	大的	Frame5	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-

[θriː]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[fɔːr]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[faɪv]	-	-	-	-	-	-
3	**119**	**-**	**128**	**127**	**-**	**136**	**133**	**-**	**1445**	**4**	**122**	**-**	**132**	**130**	**-**	**140**	**137**	**-**	**1495**	**5**	**126**	**-**	**136**	**134**	**-**	**144**
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-

-	-	-	[sɪks]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	['sɛvən]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[eit]	-	-
141	**-**	**1535**	**6**	**129**	**-**	**139**	**137**	**-**	**147**	**145**	**-**	**1575**	**7**	**133**	**-**	**143**	**141**	**-**	**151**	**149**	**-**	**1625**	**8**	**136**	**-**	
-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	

-	-	-	-	-	-	-	[naɪn]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
147	**145**	**-**	**156**	**153**	**-**	**1665**	**9**	**140**	**-**	**151**	**149**	**-**	**160**	**157**	**-**	**1705**	**10**	**144**	**-**	**155**	**153**	**-**	**164**	**161**	**-**	
-	-	-	-	-	-	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[wʌn]	-	-	-	-	-
1755	**11**	**148**	**-**	**159**	**157**	**-**	**168**	**165**	**-**	**1806**	**0**	**152**	**-**	**164**	**161**	**-**	**173**	**169**	**-**	**1856**	**1**	**157**	**-**	**169**	**167**	**-**
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-

-	-	-	-	[ˌtuːˈtuː]	-	-	-	-	-	-	-	-	-	[θriː]	-	-	-	-	-	-	-	-	-
178	**174**	**-**	**1906**	**2**	**163**	**-**	**175**	**171**	**-**	**184**	**179**	**-**	**1966**	**3**	**168**	**-**	**180**	**176**	**-**	**189**	**184**	**-**	**202**
-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-

英尺 英寸 小号框架 中号框架 大号框架 5 2 116-125 124-133 131-1425 3 119-128 127-136 133-1445 4 122-132 130-140 137-1495 5 126-136 134-144 141-1535 6 129-139 137-147 145-1575 7 133-143 141-151 149-1625 8 136-147 145-156 153-1665 9 140-151 149-160 157-1705 10 144-155 153-164 161-1755 11 148-159 157-168 165-1806 0 152-164 161-173 169-1856 1 157-169 167-178 174-1906 2 163-175 171-184 179-1966 3 168-180 176-189 184-202

[dɪˈzaɪərəb(ə)l]	[weɪts]	:	['wɪmɪn]	,	['eɪdʒɪz]	-	[ænd; ənd]['əʊvə(r)]	[	[faɪv]	]
DESIRABLE	**WEIGHTS**	**:**	**WOMEN**	**,**	**AGES**	**25**	**AND**	**OVER**	**[**	**5**	**]**
理想	重量	:	女性	,	年龄	-	和	超过	[	5	]

理想体重：25 岁及以上女性[5]

[haɪt]	(	[wɪð]	['ʃuːz]	)	[weɪt]	[ɪn]	[paʊndz]	(	[æz; əz]	['ɔːdnrəli]	[drest]	)
HEIGHT	**(**	**with**	**shoes**	**)**	**WEIGHT**	**IN**	**POUNDS**	**(**	**as**	**ordinarily**	**dressed**	**)**
高度	(	和	鞋	)	重量	在	磅	(	作为	按说	穿着	)

身高（含鞋）体重（磅，穿着日常服装）

[fiːt] ['ɪntʃɪz] [smɔːl] [freɪm] ['miːdiəm] [freɪm] [lɑːdʒ] Frame5 - - - - - - - - - - [wʌn]
Feet Inches Small Frame Medium Frame Large Frame5 0 105 - 113 112 - 120 119 - 1295 1
脚 英寸 小的 框架 中等的 框架 大的 Frame5 - - - - - - - - - - 1
- - - - - - - - - [ˌtuːˈtuː] - - - - - - - - - [θriː] - - - - - -
107 - 115 114 - 122 121 - 1315 2 110 - 118 117 - 125 124 - 1355 3 113 - 121 120 - 128
- - - - - - - - - 2 - - - - - - - - - 3 - - - - - -
- - - [fɔːr] - - - - - - - - - [faɪv] - - - - - - - - - [sɪks] - -
127 - 1385 4 116 - 125 124 - 132 131 - 1425 5 119 - 128 127 - 135 133 - 1455 6 123 -
- - - 4 - - - - - - - - - 5 - - - - - - - - - 6 - -
- - - - - - - ['sɛvən] - - - - - - - - - [eit] - - - - - - - -
132 130 - 140 138 - 1505 7 126 - 136 134 - 144 142 - 1545 8 129 - 139 137 - 147 145 -
- - - - - - - 7 - - - - - - - - - 8 - - - - - - - -
- [naɪn] -
1585 9 133 - 143 141 - 151 149 - 1625 10 136 - 147 145 - 155 152 - 1665 11 139 - 150 148 -
- 9 -
- - - - - - - - - - - - - -
158 155 - 1696 0 141 - 153 151 - 163 160 - 17414
- - - - - - - - - - - - - -

英尺 英寸 小号框架 中号框架 大号框架 5 0 105-113 112-120 119-1295 1 107-115 114-122 121-1315 2 110-118 117-125 124-1355 3 113-121 120-128 127-1385 4 116-125 124-132 131-1425 5 119-128 127-135 133-1455 6 123-132 130-140 138-1505 7 126-136 134-144 142-1545 8 129-139 137-147 145-1585 9 133-143 141-151 149-1625 10 136-147 145-155 152-1665 11 139-150 148-158 155-1696 0 141-153 151-163 160-17414

[θɜːd] , ['rekɔːd; rɪ'kɔːd]['prez(ə)nt] [weɪt] ,
THIRD , record present weight ,
第三 , 记录 展示 重量 ,

第三，记录当前体重，

[weɪt] [gəʊl][ænd; ənd]['bɒdi] ['meʒəm(ə)nts] [ɒn][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [tʃɑːt] . . . ['evri] [wiːk]
weight goal and body measurements on the following chart . . . every week
重量 目标 和 身体 测量 在 这 下列的 图表 . . . 每一个 星期
['rekɔːd; rɪ'kɔːd][jɔː(r); jə(r)]['prəʊgres] !
record your progress !
记录 你的 进步 !

请在下表中记录您的体重目标和身体尺寸.....每周记录您的进展！

[jɔː(r); jə(r)] [tʃek] - [ʌp] [tʃɑːt]
YOUR CHECK - UP CHART
你的 查看 - 向上 图表

您的体检表

[deɪt] [æt; ət] [bɪ'gɪnɪŋ] [ɒv; əv]['daɪət] _
Date At Beginning of Diet =
日期 在 开始 的 饮食 _

开始节食日期_____

[æt; ət][end][ɒv; əv]['daɪət] _
At End of Diet =
在 结尾 的 饮食 _

节食结束时_____

[jɔː(r); jə(r)][dɪ'zaɪərəb(ə)l] [weɪt] _
Your Desirable Weight =
你的 理想 重量 _

您的理想体重_____

[jɔː(r); jə(r)] ['meʒəm(ə)nts] [æt; ət] [bɪ'gɪnɪŋ] Week1 [ˌtuːˈtuː][θriː][fɔːr][faɪv][sɪks]
Your Measurements At Beginning Week1 2 3 4 5 6
你的 测量 在 开始 Week1 2 3 4 5 6

您在第1周、第2周、第3周、第4周、第5周和第6周开始时的测量数据

[weɪt] , ([paʊndz]) _ _ _

['bʌtəd] [təʊst] [wʌn] [bred] [lɪst] [tʃɔɪs]
Buttered Toast 1 Bread List Choice
涂黄油的 吐司 1 面包 列表 选择

黄油吐司 1 面包清单选择

[wʌn][fæt] [lɪst] [tʃɔɪs]
1 Fat List Choice
1 胖的 列表 选择

1. 脂肪清单选择

[mɪlk][wʌn][mɪlk] [lɪst] [tʃɔɪs]
Milk 1 Milk List Choice
牛奶 1 牛奶 列表 选择

牛奶 1 牛奶列表选择

[tiː] [ɔː(r)] ['kɒfi] ([nəʊ][mɪlk][ɔː(r)]['ʃʊgə(r)])
Tea or Coffee (no milk or sugar)
茶 或者 咖啡 (不 牛奶 或者 糖)

茶或咖啡（不加牛奶或糖）

[friː] [tʃɔɪs]
Free Choice
自由的 选择

自由选择

“ [bɪ'twiːn] - [miːl] ” [snæk]
“ BETWEEN - MEAL ” SNACK
“ 之间 - 一顿饭 ” 小吃

“两餐之间”的零食

- ['mɪnɪts] [bɪ'fɔː(r)] [lʌntʃ] — [nɒks] [drɪŋk] [meɪd] [wɪð] [wʌn][kʌp]['buːjɒn; 'buːjõ] ([siː] ['resəpi][peɪdʒ] -
30 Minutes before lunch — Knox Drink made with 1 cup Bouillon (see recipe page 10
- 分钟 前 午餐 — 诺克斯 喝 制成 和 1 杯子 布永 (看 食谱 页 -
) — [friː]
) — Free
) — 自由的

午餐前 30 分钟——用 1 杯肉汤（参见第 10 页食谱）冲泡的诺克斯饮品——免费

[tʃɔɪs] ([juː; jʊ][duː; də][nɒt][hæv; həv][tuː; tə] [kaʊnt] [ˌaɪ 'tiː][ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['deɪli] ['kæləri] ['pæt(ə)n]) .
Choice (you do not have to count it in your daily calorie pattern) .
选择 (你 做 不是 有 到 数数 它 在 你的 日常的 卡路里 图案) .

选择（您不必将其计入每日卡路里摄入量）。

[lʌntʃ] [ðɪs] [ə'maʊnts] [tuː; tə]
LUNCH THIS AMOUNTS TO
午餐 这 金额 到

午餐费用总计为

['vedʒtəb(ə)l] [pleɪt] [wɪð] ['mɪntɪd] ['kærəts] [wʌn]['vedʒtəb(ə)l] [lɪst] [tʃɔɪs]
Vegetable Plate with Minted Carrots 1 Vegetable List Choice
蔬菜 盘子 和 铸币 胡萝卜 1 蔬菜 列表 选择

薄荷胡萝卜蔬菜拼盘（1份蔬菜选择）

['spɪnɪtʃ] , ['siːz(ə)nd] [wɪð] ['vɪnɪgə(r)][wʌn]['vedʒtəb(ə)l] [lɪst] [tʃɔɪs]
Spinach , seasoned with vinegar 1 Vegetable List Choice
菠菜 , 经验丰富的 和 醋 1 蔬菜 列表 选择

菠菜，用醋调味 1 蔬菜清单选择

['seləri] [hɑːts] [wʌn]['vedʒtəb(ə)l] [lɪst] [tʃɔɪs]
Celery Hearts 1 Vegetable List Choice
芹菜 红心 1 蔬菜 列表 选择

芹菜心 1 蔬菜清单选择

[bred] [ænd; ənd]['bʌtə(r)][wʌn] [bred] [lɪst] [tʃɔɪs]
Bread and Butter 1 Bread List Choice
面包 和 黄油 1 面包 列表 选择

面包和黄油 1 面包清单选择

[wʌn][fæt] [lɪst] [tʃɔɪs]
1 Fat List Choice
1 胖的 列表 选择

1. 脂肪清单选择

['ɒrɪndʒ] [kri:m] ½ [mɪlk] [lɪst] [tʃɔɪs]
Orange Cream ½ Milk List Choice
橙子 奶油 ½ 牛奶 列表 选择

橙味奶油 ½ 牛奶 清单选择

[ti:] [ɔ:(r)] ['kɒfi] [fri:] [tʃɔɪs]
Tea or Coffee Free Choice
茶 或者 咖啡 自由的 选择

茶或咖啡，任选

“ [bɪ'twi:n] - [mi:l] ” [snæk]
“ BETWEEN - MEAL ” SNACK
“ 之间 - 一顿饭 ” 小吃

“两餐之间”的零食

[nɒks] [drɪŋk] [meɪd] [wɪð] ¾ [kʌp] ['greɪpfru:t] [dʒu:s] 1½ [fru:t] [lɪst] ['tʃɔɪsɪs]
Knox Drink made with ¾ cup Grapefruit Juice 1½ Fruit List Choices
诺克斯 喝 制成 和 ¾ 杯子 柚子 汁 1½ 水果 列表 选择

诺克斯饮品，用 ¾ 杯西柚汁和 1½ 种水果制成（可选水果清单）

['dɪnə(r)]
DINNER
晚餐

晚餐

[li:n] [graʊnd] [bi:f] ['pæti] [θri:] [mi:t] [lɪst] ['tʃɔɪsɪs]
Lean Ground Beef Pattie 3 Meat List Choices
倾斜 地面 牛肉 帕蒂 3 肉 列表 选择

瘦牛肉饼 3 种肉类选择

[beɪkt] [pə'teɪtəʊ] [wɪð] [li:n] [mi:t] [dʒu:s][wʌn] [bred] [lɪst] [tʃɔɪs]
Baked Potato with Lean Meat Juices 1 Bread List Choice
烘焙 土豆 和 倾斜 肉 果汁 1 面包 列表 选择

烤土豆配瘦肉汁 1 份面包选择

['bʌtəd] [bi:ts] [wʌn]['vedʒtəb(ə)l] [lɪst] [tʃɔɪs]
Buttered Beets 1 Vegetable List Choice
涂黄油的 甜菜 1 蔬菜 列表 选择

黄油甜菜根 1 蔬菜清单选择

[wʌn][fæt] [lɪst] [tʃɔɪs]
1 Fat List Choice
1 胖的 列表 选择

1. 脂肪清单选择

[pə'fekʃ(ə)n] ['sæləd] [wɪð] [ləʊ] - ['kæləri] ['sæləd] ['dresɪŋ] [fri:] [tʃɔɪs] ([ju:; jʊ][du:; də][nɒt][hæv; həv]
Perfection Salad with Low - Calorie Salad Dressing Free Choice (you do not have
完美 沙拉 和 低的 - 卡路里 沙拉 敷料 自由的 选择 (你 做 不是 有
[tu:; tə] [kaʊnt] [ðɪs] [ɪn][jɔ:(r); jə(r)] ['kæləri] ['pæt(ə)n])
to count this in your calorie pattern)
到 数数 这 在 你的 卡路里 图案)

完美沙拉配低卡路里沙拉酱（可自由选择，无需计入卡路里摄入量）

[bəˈnɑːnə][ˌtuːˈtuː] [fruːt] [lɪst] [ˈtʃɔɪsɪs]

Banana	2	Fruit	List	Choices
香蕉	2	水果	列表	选择

香蕉 2 水果列表选项

[wɪð] [mɪlk] ½ [mɪlk] [lɪst] [tʃɔɪs]

with	Milk	½	Milk	List	Choice
和	牛奶	½	牛奶	列表	选择

含牛奶 ½ 牛奶 选项

[tiː] [ɔː(r)] [ˈkɒfi] [friː] Choice15

Tea	or	Coffee	Free	Choice15
茶	或者	咖啡	自由的	Choice15

茶或咖啡任选15

[ˈɔːlsəʊ] [nəʊt] [ðiːz] [ˈspeʃ(ə)l] [ˈmenjuː] HELPS1 .

ALSO	NOTE	THESE	SPECIAL	MENU	HELPS1	.
还	笔记	这些	特别的	菜单	HELPS1	.

另请注意以下特殊菜单帮助：1.

[wen] [ə; eɪ][ˈresəpi] [ˈsɜːvɪŋ] [ɪz] [ˈlɪstɪd] [æz; əz] “ [friː] [tʃɔɪs] ” [ˌaɪ ˈtiː] [miːnz] [ðæt] [juː; jʊ] [meɪ] [iːt] [wʌn]

When	a	recipe	serving	is	listed	as	“	Free	Choice	”	it	means	that	you	may	eat	1
什么时候	一个	食谱	服务	是	列出	作为	“	自由的	选择	”	它	方法	那	你	可能	吃	1

[ˈsɜːvɪŋ] [wɪˈðaʊt] [ˈhævɪŋ] [tuː; tə] [kaʊnt] [ˌaɪ ˈtiː][ɪn][jɔː(r); jə(r)] [ˈdeɪli] [ˈdaɪət] [ˈpæt(ə)n] .

serving	without	having	to	count	it	in	your	daily	diet	pattern	.
服务	没有	拥有	到	数数	它	在	你的	日常的	饮食	图案	.

当食谱中的一份食物被标注为“自由选择”时，意味着您可以食用 1 份而无需将其计入您的每日饮食计划中。

[ˌtuːˈtuː] . [juːz] [ðə; ði] [mɪlk] [ɪn] [jɔː(r); jə(r)] [miːl] [plæn] [tuː; tə] [drɪŋk] , [ɪn] [ˈkɒfi] , [ɒn] [ˈsɪəriəl] ,

2	.	Use	the	milk	in	your	meal	plan	to	drink	,	in	coffee	,	on	cereal	,
2	.	使用	这	牛奶	在	你的	一顿饭	计划	到	喝	,	在	咖啡	,	在	谷物	,

2. 将牛奶纳入你的膳食计划，可以用来喝牛奶、加在咖啡里、拌在麦片里。

[ɔː(r)] [wɪð] [ˈʌðə(r)] [fuːdz] .

or	with	other	foods	.
或者	和	其他	食物	.

或与其他食物一起食用。

[θriː] . [sɜːv] [ˈvedʒtəb(ə)lz] [pleɪn] [ɔː(r)] [wɪð] [pɑːt] [ɒv; əv] [ðə; ði] [miːt] [ɔː(r)][fæt] [tʃɔɪs] [fɔː(r); fə(r)]

3	.	Serve	vegetables	plain	or	with	part	of	the	meat	or	fat	choice	for
3	.	服务	蔬菜	清楚的	或者	和	部分	的	这	肉	或者	胖的	选择	为了

[ˈsiːzənɪŋ] .

seasoning	.
调料	.

3. 将蔬菜单独食用，或与部分肉类或脂肪一起食用，以作调味。

[juː; jʊ] [meɪ] [wɪʃ] [tuː; tə] [juːz] [təˈgeðə(r)] [ðə; ði] [ˈvedʒtəb(ə)lz] , [mɪlk] , [ænd; ənd] [miːt] [ˈtʃɔɪsɪs] [ɪn]

You	may	wish	to	use	together	the	vegetables	,	milk	,	and	meat	choices	in
你	可能	希望	到	使用	一起	这	蔬菜	,	牛奶	,	和	肉	选择	在

[jɔː(r); jə(r)] [miːl] [plæn] .

your	meal	plan	.
你的	一顿饭	计划	.

您可以在膳食计划中同时使用蔬菜、牛奶和肉类。

[ðɪs] [wei] [juː; jʊ] [kæn; kən] [meɪk] [suːps] , [stjuːz] , [ɔː(r)][ˈʌðə(r)] [ˈdɪʃɪz] [ɪn] [wɪtʃ] [juː; jʊ] [kəmˈbaɪn]

This	way	you	can	make	soups	,	stews	,	or	other	dishes	in	which	you	combine
这	方式	你	能	制作	汤	,	炖菜	,	或者	其他	菜肴	在	哪个	你	结合

[ˈsevrəl] [fuːdz] . [fɔːr] .

several	foods	.	4	.
一些	食物	.	4	.

这样你就可以做出汤、炖菜或其他将多种食材混合在一起的菜肴了。4.

['meʒə(r)] [ɔ:l] [fu:dz] [ɒn][ðə; ði] [bred] [lɪst] ['ɑ:ftə(r)] [ðeɪ] [hæv; həv] [bi:n] [kʊkt] . [faɪv] .

Measure	all	foods	on	the	Bread	List	after	they	have	been	cooked	.	5	.
措施	全部	食物	在	这	面包	列表	后	他们	有	到过	煮熟	.	5	.

5. 将面包清单上的所有食物煮熟后进行称量。

[i:t] [ðə; ði] [mi:t] [ɔ:(r)] [fɪʃ] [prɪ'peəd] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði]['fæməli][æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz][nəʊ][fæt][ɔ:(r)]['flaʊə(r)]

Eat	the	meat	or	fish	prepared	for	the	family	as	long	as	no	fat	or	flour
吃	这	肉	或者	鱼	准备	为了	这	家庭	作为	长的	作为	不	胖的	或者	面粉

[hæz; həz] [bi:n] ['ædɪd] .

has	been	added	.
有	到过	额外	.

只要没有添加油脂或面粉，就可以食用为家人准备的肉类或鱼类。

[mi:t] [dʒu:s] , [wɪð] [ðə; ði][fæt] [rɪ'mu:vd] , [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [wɪð] [jɔ:(r); jə(r)] [mi:t] [ɔ:(r)]['vedʒtəb(ə)lz]

Meat	juices	,	with	the	fat	removed	,	may	be	used	with	your	meat	or	vegetables
肉	果汁	,	和	这	胖的	已移除	,	可能	是	用过的	和	你的	肉	或者	蔬菜

[fɔ:(r); fə(r)] ['ædɪd] ['fleɪvə(r)] .

for	added	flavor	.
为了	额外	味道	.

去除脂肪后的肉汁可以与肉类或蔬菜一起食用，以增添风味。

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ɪm'pɔ:t(ə)nt] [ðæt] [ju:; jʊ] ['meʒə(r)] [mi:t] ['ɑ:ftə(r)][ˌaɪ 'ti:][ɪz] [kʊkt] .

It	is	important	that	you	measure	meat	after	it	is	cooked	.
它	是	重要的	那	你	措施	肉	后	它	是	煮熟	.

肉煮熟后一定要测量其大小。

[bəʊnz] [ænd; ənd]['ekstrə][fæt][ʃʊd; ʃəd] [nɒt] [bi:; bi] ['kaʊntɪd] [ɪn][ðə; ði]['təʊt(ə)l] [weɪt] .

Bones	and	extra	fat	should	not	be	counted	in	the	total	weight	.
骨头	和	额外的	胖的	应该	不是	是	计数	在	这	全部的	重量	.

骨头和多余的脂肪不应计入总重量。

[kʌt] [ɒf] ['ekstrə][fæt] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['i:tɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] . [sɪks] .

Cut	off	extra	fat	instead	of	eating	it	.	6	.
切	离开	额外的	胖的	反而	的	吃	它	.	6	.

6. 减少多余脂肪的摄入，而不是食用它。

[wen] [ju:; jʊ][ɑ:(r); ə(r)][ɒn][ə; eɪ] [rɪ'dʊsɪŋ] [reɪ'ʒi:m] , [nəʊ]['mætə(r)] ['weðə(r)] [ɒn][ə; eɪ] - ,

When	you	are	on	a	reducing	regime	,	no	matter	whether	on	a	1200	,
什么时候	你	是	在	一个	减少	政权	,	不	事情	无论	在	一个	-	,

当你进行减量训练时，无论是在 1200 马力还是其他任何级别，

- , [ɔ:(r)] - ['kæləri] ['daɪət] , [ju:z]['əʊnli][ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv][fæt] [pə'mɪtɪd] [ɪn] [ðæt] ['daɪət] .

1600	,	or	1800	calorie	diet	,	use	only	the	amount	of	fat	permitted	in	that	diet	.
-	,	或者	-	卡路里	饮食	,	使用	仅有的	这	数量	的	胖的	允许	在	那	饮食	.

如果采用 1600 或 1800 卡路里的饮食，则只能使用该饮食中允许的脂肪量。

[ju:; jʊ] [meɪ] [ju:z][ˌaɪ 'ti:][ɪn] ['eni] [wei] [ju:; jʊ][prɪ'fɜ:(r)] — [æz; əz][ə; eɪ] [spred] , [fɔ:(r); fə(r)] ['si:zənɪŋ] [fu:dz]

You	may	use	it	in	any	way	you	prefer	—	as	a	spread	,	for	seasoning	foods
你	可能	使用	它	在	任何	方式	你	更喜欢	—	作为	一个	传播	,	为了	调料	食物

,

,

,

您可以根据自己的喜好使用——涂抹在食物上，或者用来调味。

[ɪn] ['dresɪŋ] ['vedʒtəb(ə)lz] — [bʌt; bət] [kaʊnt] [ðə; ði][fæt] [ju:st] [ɪn] [ði:z] [weɪz] [æz; əz] [pɑ:t] [ɒv; əv]

in	dressing	vegetables	—	but	count	the	fat	used	in	these	ways	as	part	of
在	敷料	蔬菜	—	但	数数	这	胖的	用过的	在	这些	方式	作为	部分	的

[jɔ:(r); jə(r)]['təʊt(ə)l] [ə'laʊəns] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ði] [deɪ] .

your	total	allowance	for	the	day	.
你的	全部的	津贴	为了	这	天	.

在给蔬菜调味时——但要将这些方式使用的脂肪计入你一天的总摄入量中。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['iːzɪə] [tuː; tə]['daɪət] [wen] [fuːd] [lʊks] [səʊ] [ə'piːlɪŋ] [ðæt] [juː; jʊ][doʊnt] [mɪs] [haɪ] - ['kæləri]

It	is	easier	to	diet	when	food	looks	so	appealing	that	you	don't	miss	high	-	calorie
它	是	更轻松	到	饮食	什么时候	食物	看起来	所以	上诉	那	你	不	错过	高的	-	卡路里

[fuːdz] [ɔː(r)] [haɪ] - ['kæləri] ['ekstrəz] . -

foods	or	high	-	calorie	extras	.	16
食物	或者	高的	-	卡路里	额外	.	-

当食物看起来如此诱人时，节食就更容易了，因为你不会想念高热量食物或高热量零食。16

['speʃ(ə)l] ['resəpi] [helps]

SPECIAL	RECIPE	HELPS
特别的	食谱	帮助

特殊配方帮助

[ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [help] [juː; jʊ] [tuː; tə] [hæv; həv] [ə; eɪ] [lɪst] [ɒv; əv] [sʌm; səm] [fuːdz] [ðæt] [ɑː(r); ə(r)] [ləʊ] [ɪn] ['kæləriz]

It	may	help	you	to	have	a	list	of	some	foods	that	are	low	in	calories
它	可能	帮助	你	到	有	一个	列表	的	一些	食物	那	是	低的	在	卡路里

.

:

.

列出一些低热量食物清单可能会对你有所帮助。

[ləʊ] - ['kæləri] [s'wiːtnəz]

LOW	-	CALORIE	SWEETENERS
低的	-	卡路里	甜味剂

低热量甜味剂

[bɪ'kəz; bɪ'kɒz] [iːtʃ] ['tiːspuːn] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)] [gɪvz] - ['kæləriz] ,

Because	each	teaspoon	of	sugar	gives	20	calories	,
因为	每个	茶匙	的	糖	给予	-	卡路里	,

因为每茶匙糖含有20卡路里，

[juː; jʊ][kæn; kən] [kʌt] [ðem; ðəm] [daʊn] [ɪf] [juː; jʊ][juːz][ə; eɪ] ['swiːtnə(r)] [ðæt] [wɪl] [nɒt] [sə'plaɪ] ['eni]

you	can	cut	them	down	if	you	use	a	sweetener	that	will	not	supply	any
你	能	切	他们	向下	如果	你	使用	一个	甜味剂	那	将要	不是	供应	任何

['kæləriz] .

calories	.
卡路里	.

如果你使用不含热量的甜味剂，就可以减少甜味剂的用量。

[ləʊ] - ['kæləri] [s'wiːtnəz] [miːn] [swiːt] [teɪst] [wɪ'ðaʊt] ['kæləriz] [ænd; ənd] [wɪ'ðaʊt] ['ʃʊgə(r)] .

Low	-	calorie	sweeteners	mean	sweet	taste	without	calories	and	without	sugar	.
低的	-	卡路里	甜味剂	意思是	甜的	品尝	没有	卡路里	和	没有	糖	.

低热量甜味剂意味着没有热量和糖分，却能带来甜味。

[ðə; ði]['resəpɪz][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [juːz] ['sækərɪn] (¼ [greɪn] ['tæblɪts]) , ['suːkərɪl] (['tæblɪts] [ɔː(r)][sə'luːʃ(ə)n]

The	recipes	in	this	booklet	use	saccharin	(	¼	grain	tablets	)	,	Sucaryl	(	tablets	or	solution
这	食谱	在	这	小册子	使用	糖精	(	¼	粮食	片剂	)	,	苏卡里尔	(	片剂	或者	解决方案

) , [ænd; ənd] - ([sə'luːʃ(ə)n]) .

)	,	and	Sweeta	(	solution	)	.
)	,	和	-	(	解决方案	)	.

本手册中的配方使用了糖精（¼ 谷物片）、Sucaryl（片剂或溶液）和 Sweeta（溶液）。

[wʌn]['tæblət] ['sækərɪn] ['iːkwəl] [ɪn] ['swiːtnəs] [baɪ][wʌn] ['tiːspuːn] [ɒv; əv]['ʃʊgə(r)]

1	tablet	saccharin	Equaled	in	sweetness	by	1	teaspoon	of	sugar
1	药片	糖精	等于	在	甜味	经过	1	茶匙	的	糖

1 片糖精的甜度相当于 1 茶匙糖

[ɔː(r)]

or
或者

或者

[wʌn]['tæblət]['su:kəril]

1	tablet	Sucaryl
1	药片	苏卡里尔

片 Sucaryl

[ɔ:(r)]

or
或者

或者

⅛ [ti: es pi:] .

⅛	tsp	.
⅛	茶匙	.

⅛茶匙

['su:kəril][sə'lu:ʃ(ə)n]

Sucaryl	solution
苏卡里尔	解决方案

Sucaryl溶液

[ɔ:(r)]

or
或者

或者

[ˌtu:'tu:][drɒps] -

2	drops	Sweeta
2	滴	-

2滴甜塔

[ˌaɪ 'ti:][ɪz][ˌʌn'waɪz][tu:; tə] [teɪk] [mɔ:(r)][ðæn; ðən][ə; eɪ] ['ri:znəbl] [ə'maʊnt] (['i:kwəl][tu:; tə][ə'baʊt] -

It	is	unwise	to	take	more	than	a	reasonable	amount	(	equal	to	about	12
它	是	失策	到	拿	更多的	比	一个	合理的	数量	(	平等的	到	关于	-

['tæblɪts]) [æz; əz][ðə; ðɪ]['təʊt(ə)l][ɪn][ðə; ðɪ] [deɪz] [mi:lz] .

tablets	)	as	the	total	in	the	day's	meals	.
片剂	)	作为	这	全部的	在	这	天	餐	.

一天中摄入的总量不宜超过合理剂量（约 12 片）。

['lɪkwɪd] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] [s'wi:tnəz] [meɪ] [bi:; bi] ['ædɪd] [də'rektli] [tu:; tə][ðə; ðɪ] [dɪ'zɒlvd]

Liquid	non	-	caloric	sweeteners	may	be	added	directly	to	the	dissolved
液体	非	-	卡路里	甜味剂	可能	是	额外	直接地	到	这	溶解

[ˌdʒelə'ti:n]['mɪkstʃə(r)] .

gelatine	mixture	.
明胶	混合物	.

可以将液态无热量甜味剂直接添加到溶解的明胶混合物中。

[nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swi:tənɪŋ] ['tæblɪts] [meɪ] [bi:; bi] [krʌʃt] [ænd; ənd] [stɜ:d] ['ɪntu:][ðə; ðɪ]

Non	-	caloric	sweetening	tablets	may	be	crushed	and	stirred	into	the
非	-	卡路里	甜味剂	片剂	可能	是	碎	和	搅拌	进入	这

[dɪ'zɒlvd] [ˌdʒelə'ti:n]['mɪkstʃə(r)] ,

dissolved	gelatine	mixture	,
溶解	明胶	混合物	,

将无热量甜味剂片剂碾碎，搅拌到溶解的明胶混合物中。

[ɔ:(r)] [ðeɪ] [meɪ] [bi:; bi] [dɪ'zɒlvd] [ɪn] [smɔ:l] [ə'maʊnt] [ɒv; əv][ðə; ðɪ]['lɪkwɪd] [kɔ:ld] [fɔ:(r); fə(r)][ɪn][ə; eɪ]

or	they	may	be	dissolved	in	small	amount	of	the	liquid	called	for	in	a
或者	他们	可能	是	溶解	在	小的	数量	的	这	液体	称为	为了	在	一个

['resəpi] ,

recipe	,
食谱	,

或者，它们可以溶解在食谱中要求的少量液体中。

[ðen] ['ædɪd] .
then **added** **.**
然后 额外 .

然后添加。

[ləʊ] - ['kæləri] [fuːdz]
LOW **-** **CALORIE** **FOODS**
低的 - 卡路里 食物

低热量食物

[ə; eɪ]['nʌmbə(r)][ɒv; əv] [ləʊ] - ['kæləri] [kænd] [ɔː(r)]['bɒt(ə)l] [fruːts] , [fruːt] [dʒuːs] ,
A **number** **of** **low** **-** **calorie** **canned** **or** **bottle** **fruits** **,** **fruit** **juices** **,**
一个 数字 的 低的 - 卡路里 罐装 或者 瓶子 水果 , 水果 果汁 ,

一些低热量的罐装或瓶装水果、果汁，

[ænd; ənd] ['bevərɪdʒ] [ɑː(r); ə(r)] [naʊ] [ə'veɪləb(ə)l][ɪn] ['meni] ['mɑːrkɪts] .
and **beverages** **are** **now** **available** **in** **many** **markets** **.**
和 饮料 是 现在 可用的 在 许多 市场 .

现在很多市场都有饮料供应。

[ðiːz] [fuːdz] [ˌeɪ diː 'diː] [mʌtʃ] ['ɪntrəst] [ɪn] [ləʊ] - ['kæləri] ['daɪəts] .
These **foods** **add** **much** **interest** **in** **low** **-** **calorie** **diets** **.**
这些 食物 添加 很多 兴趣 在 低的 - 卡路里 饮食 .

这些食物为低热量饮食增添了许多趣味。

[ləʊ] - ['kæləri] [fuːdz] [juːst] [ɪn] ['resəpɪz] [ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [ɪn'kluːd] :
Low **-** **calorie** **foods** **used** **in** **recipes** **in** **this** **booklet** **include** **:**
低的 - 卡路里 食物 用过的 在 食谱 在 这 小册子 包括 :

本手册食谱中使用的低热量食物包括：

[kænd] [fruːts] , [ˌʌn'swiːtnd]
Canned **Fruits** **,** **unsweetened**
罐装 水果 , 无糖

罐装水果，无糖

[kænd] [fruːts] , [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnd]
Canned **Fruits** **,** **non** **-** **caloric** **sweetened**
罐装 水果 , 非 - 卡路里 加糖

罐装水果，无热量甜味剂

[kænd] [fruːt] [dʒuːs] , [ˌʌn'swiːtnd]
Canned **Fruit** **Juices** **,** **unsweetened**
罐装 水果 果汁 , 无糖

罐装果汁，无糖

[kænd] [fruːt] [dʒuːs] , [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnd]
Canned **Fruit** **Juices** **,** **non** **-** **caloric** **sweetened**
罐装 水果 果汁 , 非 - 卡路里 加糖

罐装果汁，无热量甜味

['kɑːbəneɪtɪd] ['bevərɪdʒ] , [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnd]
Carbonated **Beverages** **,** **non** **-** **caloric** **sweetened**
碳酸饮料 饮料 , 非 - 卡路里 加糖

碳酸饮料，无热量甜味剂

[skɪm] [mɪlk] [ɪz][ə; eɪ] [ləʊ] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] [fɔːm] [ɒv; əv] [mɪlk] [wɪtʃ] [helps] [wɪð] [sək'sesf(ə)l] [weɪt]
Skim **milk** **is** **a** **low** **-** **caloric** **form** **of** **milk** **which** **helps** **with** **successful** **weight**
撇去 牛奶 是 一个 低的 - 卡路里 形式 的 牛奶 哪个 帮助 和 成功的 重量
[lɒs] [baɪ] ['kiːpɪŋ] ['kæləriz] [ləʊ] [waɪl] [fuːd] ['vælјuː] [rɪ'meɪnz] [haɪ] .
loss **by** **keeping** **calories** **low** **while** **food** **value** **remains** **high** **.**
损失 经过 保持 卡路里 低的 尽管 食物 价值 遗迹 高的 .

脱脂牛奶是一种低热量的牛奶，它能保持较低的热量，同时保持较高的营养价值，从而帮助成功减肥。

['fluːɪd] [skɪm] [mɪlk] [ɔː(r)] [nɒn] - [fæt] [draɪ] [mɪlk] ['sɒlɪdz] [kæn; kən] [biː; bi] [juːst] .

Fluid	**skim**	**milk**	**or**	**non**	**-**	**fat**	**dry**	**milk**	**solids**	**can**	**be**	**used**	**.**
体液	撇去	牛奶	或者	非	-	胖的	干燥	牛奶	固体	能	是	用过的	.

可以使用液态脱脂牛奶或脱脂奶粉。

[nɒn] - [fæt] [draɪ] [mɪlk] ['sɒlɪdz] [plʌs] ['wɔːtə(r)] [meɪk] [skɪm] [mɪlk] .

Non	**-**	**fat**	**dry**	**milk**	**solids**	**plus**	**water**	**make**	**skim**	**milk**	**.**
非	-	胖的	干燥	牛奶	固体	加	水	制作	撇去	牛奶	.

脱脂奶粉加水制成脱脂牛奶。

['fɒləʊ] [də'rekʃ(ə)nz] [ɒn] [ðə; ði] ['pækɪdʒ] [fɔː(r); fə(r)] [kə'rekt] [prə'pɔːʃ(ə)nz] .

Follow	**directions**	**on**	**the**	**package**	**for**	**correct**	**proportions**	**.**
跟随	方向	在	这	包裹	为了	正确的	比例	.

请按照包装上的说明配比正确。

[tuː; tə] [ˌriː'lɪkwɪfaɪ] — ['meʒə(r)] [draɪ] [mɪlk] ['ɪntuː] [glɑːs] ; [ˌeɪ diː 'diː] [wʌn] [kʌp] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [stɜː(r)] .

To	**reliquefy**	**—**	**measure**	**dry**	**milk**	**into**	**glass**	**;**	**add**	**1**	**cup**	**water**	**and**	**stir**	**.**
到	重新液化	—	措施	干燥	牛奶	进入	玻璃	;	添加	1	杯子	水	和	搅拌	.

重新液化——将奶粉倒入玻璃杯中；加入 1 杯水并搅拌。

[tʃɪl] . -

Chill	**.**	**17**
寒意	.	-

冷静。17

[steps] [tuː; tə] [sək'ses] [wɪð] [nɒks] [ˌdʒelə'tiːn] ['resəpɪz]

STEPS	**TO**	**SUCCESS**	**WITH**	**KNOX**	**GELATINE**	**RECIPES**
步骤	到	成功	和	诺克斯	明胶	食谱

使用诺克斯明胶食谱走向成功的步骤

[tuː; tə] [ɪn'ʃʊə(r)] [ˌsætɪs'fæktəri] ['dʒelɪŋ] ,

To	**insure**	**satisfactory**	**jelling**	**,**
到	保证	令人满意的	凝胶	,

为确保凝胶效果良好，

[ðə; ði] ['nʌmbə(r)] [ɒv; əv] [greɪnz] [ɒv; əv] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn] [ɪn] [iːtʃ] ['envələʊp] [ɪz] ['meʒəd]

the	**number**	**of**	**grains**	**of**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**	**in**	**each**	**envelope**	**is**	**measured**
这	数字	的	谷物	的	诺克斯	无味	明胶	在	每个	信封	是	测量

[ˌsaɪən'tɪfɪkli] .

scientifically	**.**
科学地	.

每包诺克斯无味明胶的颗粒数都是经过科学测量的。

['teɪbəlˌspuːnz] ['veəri] [ɪn] [saɪz] .

Tablespoons	**vary**	**in**	**size**	**.**
汤匙	各不相同	在	尺寸	.

汤匙的大小各不相同。

[æn; ən] “ ['envələʊp] ” [ɒv; əv] [ˌdʒelə'tiːn] [ɪz] ['ɔːlweɪz] [æn; ən] ['ækjərət] ['meʒə(r)] .

An	**“**	**envelope**	**”**	**of**	**gelatine**	**is**	**always**	**an**	**accurate**	**measure**	**.**
一个	“	信封	”	的	明胶	是	总是	一个	准确的	措施	.

一小包明胶总是一个准确的计量单位。

[tuː; tə] ['spfn] [ˌdʒelə'tiːn] [ɪn] [ɔːl] [kəʊld] ['lɪkwɪdz] [ɪk'sept] [mɪlk] ,

To	**soften**	**gelatine**	**in**	**all**	**cold**	**liquids**	**except**	**milk**	**,**
到	软化	明胶	在	全部	寒冷的	液体	除了	牛奶	,

除牛奶外，所有冷液体均可软化明胶。

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'tiːn] ['ɪntuː] ½ [kʌp] [ɒv; əv] [ðə; ði] [kəʊld] ['lɪkwɪd] .

sprinkle	**gelatine**	**into**	**½**	**cup**	**of**	**the**	**cold**	**liquid**	**.**
撒	明胶	进入	½	杯子	的	这	寒冷的	液体	.

将明胶粉撒入半杯冷液体中。

[let] [stænd][tuː; tə] ['sɒfn] .
Let stand to soften .
让 站立 到 软化 .

静置使其软化。

[tuː; tə] ['sɒfn] [ˌdʒelə'tiːn][ɪn] ½ [kʌp][ɒv; əv][kəʊld][mɪlk] , [stɜː(r)][ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn]['ɪntuː][ðə; ði][mɪlk] .
To soften gelatine in ½ cup of cold milk , stir the gelatine into the milk .
到 软化 明胶 在 ½ 杯子 的 寒冷的 牛奶 , 搅拌 这 明胶 进入 这 牛奶 .

要将明胶软化在半杯冷牛奶中，只需将明胶搅拌到牛奶中即可。

[tuː; tə] [dɪ'zɒlv] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn] , [stɜː(r)]['ɪntuː][hɒt]['lɪkwɪd][rɪ'kwaɪəd][ɪn][ðə; ði]['resəpi] ,
To dissolve softened gelatine , stir into hot liquid required in the recipe ,
到 溶解 软化 明胶 , 搅拌 进入 热的 液体 必需的 在 这 食谱 ,

将软化的明胶搅拌到食谱中所需的热液体中即可溶解。

[ɔː(r)] [pleɪs] ['əʊvə(r)][hɒt]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] [dɪ'zɒlvd] .
or place over hot water and stir until dissolved .
或者 地方 超过 热的 水 和 搅拌 直到 溶解 .

或者隔水加热搅拌至溶解。

[wʌn] ['envələʊp] [ɒv; əv][ˌdʒelə'tiːn] [wɪl] [dʒel][ʌp][tuː; tə][ˌtuː'tuː][kʌps][ɒv; əv]['lɪkwɪd] .
One envelope of gelatine will gel up to 2 cups of liquid .
一 信封 的 明胶 将要 凝胶 向上 到 2 杯子 的 液体 .

一包明胶最多可以凝固2杯液体。

[wen] ['sɒlɪdz][ɑː(r); ə(r)] ['ædɪd] [tuː; tə][ˌtuː'tuː][kʌps][ɒv; əv][ə; eɪ][ˌdʒelə'tiːn] - ['lɪkwɪd]['mɪkstʃə(r)] ,
When solids are added to 2 cups of a gelatine - liquid mixture ,
什么时候 固体 是 额外 到 2 杯子 的 一个 明胶 - 液体 混合物 ,

当向2杯明胶液体混合物中加入固体时，

[ʌp][tuː; tə][ˌtuː'tuː][kʌps] [meɪ] [biː; bi] ['ædɪd] .
up to 2 cups may be added .
向上 到 2 杯子 可能 是 额外 .

最多可添加 2 杯。

[mɔː(r)] [dʒel] - ['kʊkəri] [helps]
MORE GEL - COOKERY HELPS
更多的 凝胶 - 烹饪 帮助

更多凝胶烹饪技巧

[freʃ] ['paɪnæp(ə)l][ænd; ənd]['frəʊz(ə)n][mʌst; məst][biː; bi] [kʊkt] [bɪ'fɔː(r)] ['ædɪŋ] [ˌaɪ 'tiː][tuː; tə][ə; eɪ]
Fresh pineapple and frozen must be cooked before adding it to a
新鲜的 菠萝 和 冷冻 必须 是 煮熟 前 添加 它 到 一个
[ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)][tuː; tə][ɪn'ʃʊə(r)]['dʒelɪŋ] ;
gelatine mixture to insure jelling ;
明胶 混合物 到 保证 凝胶 ;

新鲜菠萝和冷冻菠萝在加入明胶混合物之前都必须煮熟，以确保能够凝固；

[kænd] ['paɪnæp(ə)l][kæn; kən][biː; bi] [juːst] [æz; əz][ˌaɪ 'tiː] ['kɒmz] [frɒm; frəm][ðə; ði][kæn; kən] .
canned pineapple can be used as it comes from the can .
罐装 菠萝 能 是 用过的 作为 它 来 从 这 能 .

罐装菠萝可以直接使用，无需任何额外处理。

[wen] ['ædɪŋ] ['sɒlɪd] [ɪn'griːdiənts] ,
When adding solid ingredients ,
什么时候 添加 坚硬的 原料 ,

添加固体配料时，

[ðə; ði][ˌdʒelə'ti:n]['mɪkstʃə(r)][ɪz][fɜ:st] [tʃɪld] [tu:; tə][ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ɒv; əv][kəʊld] [ʌn'bi:tn] [eg] [waɪt]

the	gelatine	mixture	is	first	chilled	to	the	consistency	of	cold	unbeaten	egg	white
这	明胶	混合物	是	第一的	冷藏	到	这	一致性	的	寒冷的	不败	蛋	白色的

[frɒm; frəm] [freʃ] [egz] .

from	fresh	eggs	.
从	新鲜的	鸡蛋	.

首先将明胶混合物冷却至与新鲜鸡蛋中未打发的冷蛋白的稠度相同。

[ðɪs] [prɪ'vents] [ðə; ði]['sɒlɪdz][frɒm; frəm]['raɪzɪŋ][tu:; tə][ðə; ði][tɒp][ɔ:(r)] ['sɪŋkɪŋ] [tu:; tə][ðə; ði] ['bɒtəm]

This	prevents	the	solids	from	rising	to	the	top	or	sinking	to	the	bottom
这	阻止	这	固体	从	上升	到	这	顶部	或者	下沉	到	这	底部

[ɒv; əv][ðə; ði][məʊld] .

of	the	mold	.
的	这	模具	.

这样可以防止固体上升到模具顶部或沉到模具底部。

[tu:; tə] [tʃɪl] [ðə; ði][ˌdʒelə'ti:n]['mɪkstʃə(r)] ['kwɪkli] [tu:; tə][ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ɒv; əv] [ʌn'bi:tn] [eg] [waɪt] ,

To	chill	the	gelatine	mixture	quickly	to	the	consistency	of	unbeaten	egg	white	,
到	寒意	这	明胶	混合物	迅速地	到	这	一致性	的	不败	蛋	白色的	,

为了快速冷却明胶混合物，使其达到未打发蛋清的稠度，

[hɑ:f] [fɪl] [ðə; ði]['ləʊə(r)] [pɑ:t] [ɒv; əv][ə; eɪ] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] [wɪð] [aɪs][ænd; ənd]['wɔ:tə(r)] .

half	fill	the	lower	part	of	a	double	boiler	with	ice	and	water	.
一半	充满	这	降低	部分	的	一个	双倍的	锅炉	和	冰	和	水	.

在双层蒸锅的下层装入一半的冰和水。

[set] ['ʌpə(r)] [pɑ:t] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] [kən'teɪnɪŋ] [ðə; ði][ˌdʒelə'ti:n] - ['lɪkwɪd]['mɪkstʃə(r)]['əʊvə(r)][ðə; ði]

Set	upper	part	of	double	boiler	containing	the	gelatine	-	liquid	mixture	over	the
放	上	部分	的	双倍的	锅炉	包含	这	明胶	-	液体	混合物	超过	这

[aɪs] .

ice	.
冰	.

将盛有明胶液体混合物的双层蒸锅的上层放在冰上。

[stɜ:(r)] ['fri:kwəntli] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'ti:][ɪz][ə; eɪ] [smu:ð] , ['i:vnli] [tʃɪld] , [ʌn'bi:tn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Stir	frequently	until	it	is	a	smooth	,	evenly	chilled	,	unbeaten	egg	white	consistency	.
搅拌	频繁地	直到	它	是	一个	光滑的	,	均匀地	冷藏	,	不败	蛋	白色的	一致性	.

经常搅拌，直到它变成光滑、均匀冷却、未打发的蛋白状。

[æz; əz][æn; ən] [ɔ:l'tɜ:nətɪv] , [tu:] [bəʊlz] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [ɪn'sted] [ɒv; əv][ðə; ði] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .

As	an	alternative	,	two	bowls	may	be	used	instead	of	the	double	boiler	.
作为	一个	选择	,	二	碗	可能	是	用过的	反而	的	这	双倍的	锅炉	.

或者，也可以用两个碗代替双层蒸锅。

[wen] [ləʊ] - ['kæləri] [s'wi:tnəz] [ɑ:(r); ə(r)] [ju:st] [ɪn][ðə; ði]['resəpi] , [bi:t] [ðə; ði] [eg] ['waɪts] [stɪf]

When	low	-	calorie	sweeteners	are	used	in	the	recipe	,	beat	the	egg	whites	stiff
什么时候	低的	-	卡路里	甜味剂	是	用过的	在	这	食谱	,	打	这	蛋	白人	僵硬的

[bʌt; bət][nɒt][draɪ] ,

but	not	dry	,
但	不是	干燥	,

如果在食谱中使用低热量甜味剂，请将蛋白打发至硬性发泡，但不要打发至干硬。

[ðen] [fəʊld][ðem; ðəm][ɪn][æz; əz][daɪ'rɛktɪd] .

then	fold	them	in	as	directed	.
然后	折叠	他们	在	作为	指导	.

然后按照指示折叠起来。

[ɪf] ['ʃʊgə(r)][ɪz] [juːst] [ɪn][ðə; ði] ['resəpi] [wen] ['biːt(ə)n] [eg] ['waɪts] [ɑː(r); ə(r)] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn]

If	sugar	is	used	in	the	recipe	when	beaten	egg	whites	are	added	to	the	gelatine
如果	糖	是	用过的	在	这	食谱	什么时候	被打败	蛋	白人	是	额外	到	这	明胶

,

,

,

如果在将打发的蛋白加入吉利丁的配方中使用了糖，

[biːt] [ə; eɪ] [pɑːt] [ɒv; əv][ˌaɪ 'tiː]['ɪntuː][ðə; ði] [eg] ['waɪts] [æz; əz][ɪn] [mə'ræŋz] .

beat	a	part	of	it	into	the	egg	whites	as	in	meringues	.
打	一个	部分	的	它	进入	这	蛋	白人	作为	在	蛋白酥皮	.

将一部分打入蛋白中，就像制作蛋白酥皮一样。

[haʊ] [tuː; tə] [məʊld] [ænd; ənd] ['ʌn'məʊld] [nɒks] [ˌdʒelə'tiːn] ['dɪʃɪz]

HOW	TO	MOLD	AND	UNMOLD	KNOX	GELATINE	DISHES
如何	到	模具	和	脱模	诺克斯	明胶	菜肴

如何给诺克斯明胶片做模具和脱模

['dʒelid] [fuːdz] — [suːps] , [meɪn] ['dɪʃɪz] , ['sælədz] , [ɔː(r)] [dɪ'zɜːts] — [kæn; kən][biː; bi]['məʊldɪd][ɪn]

Jellied	foods	—	soups	,	main	dishes	,	salads	,	or	desserts	—	can	be	molded	in
果冻	食物	—	汤	,	主要的	菜肴	,	沙拉	,	或者	甜点	—	能	是	模制	在

[skweə(r)] , [raʊnd] , [ɔː(r)][ləʊf][pænz] ,

square	,	round	,	or	loaf	pans	,
正方形	,	圆形的	,	或者	面包	平底锅	,

果冻状食物——汤、主菜、沙拉或甜点——可以用方形、圆形或长方形模具成型。

['mʌfɪn] [tɪnz] , [wɒʃt] [tɪnz][frɒm; frəm] [kænd] [fuːdz] , [bəʊlz] , [kʌps] , ['glɑːsɪz] , [ɔː(r)]['peɪpə(r)]

muffin	tins	,	washed	tins	from	canned	foods	,	bowls	,	cups	,	glasses	,	or	paper
松饼	罐头	,	洗过	罐头	从	罐装	食物	,	碗	,	杯子	,	眼镜	,	或者	纸

['drɪŋkɪŋ] [kʌps] .

drinking	cups	.
喝	杯子	.

松饼模具、罐头食品的洗净模具、碗、杯子、玻璃杯或纸杯。

[fɔː(r); fə(r)] ['iːzi] ['sɜːvɪŋ] ,

For	easy	serving	,
为了	简单的	服务	,

为了方便食用，

[ə; eɪ][ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)] [meɪ] [biː; bi] [tʃɪld] [ɪn] ['sɜːvɪŋ] ['dɪʃɪz] [ðæt] [wɪl] [gəʊ] [də'rektli] [tuː; tə][ðə; ði]

a	gelatine	mixture	may	be	chilled	in	serving	dishes	that	will	go	directly	to	the
一个	明胶	混合物	可能	是	冷藏	在	服务	菜肴	那	将要	去	直接地	到	这

['teɪb(ə)l] ,

table	,
桌子	,

明胶混合物可以冷藏后直接端上餐桌。

[ɔː(r)][ˌaɪ 'tiː] [meɪ] [biː; bi] [spuːnd] [frɒm; frəm] [bəʊlz] ['ɪntuː] ['sɜːvɪŋ] ['dɪʃɪz] .

or	it	may	be	spooned	from	bowls	into	serving	dishes	.
或者	它	可能	是	用勺子舀着	从	碗	进入	服务	菜肴	.

或者也可以用勺子从碗里舀到餐盘里。

[tuː; tə]['ʌn'məʊld] ,

To	unmold	,
到	脱模	,

脱模，

[dɪp][ðə; ði][məʊld][ɪn] [wɔːm] [ɔː(r)][hɒt]['wɔːtə(r)][tuː; tə][ðə; ði] [depθ] [ɒv; əv][ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn] — ['met(ə)l]

dip	the	mold	in	warm	or	hot	water	to	the	depth	of	the	gelatine	—	metal
蘸	这	模具	在	温暖的	或者	热的	水	到	这	深度	的	这	明胶	—	金属

[məʊldz][ɪn] [wɔːm] ['wɔːtə(r)] ,

molds	in	warm	water	,
模具	在	温暖的	水	,

将模具浸入温水或热水中，水深与明胶的深度相同——金属模具浸入温水中，

[glɑːs] [məʊldz][ɪn][hɒt]['wɔːtə(r)] .

glass	molds	in	hot	water	.
玻璃	模具	在	热的	水	.

热水浸泡玻璃模具。

['luːs(ə)n] [edʒ] [wɪð] [ðə; ði][tɪp][ɒv; əv][ə; eɪ]['peərɪŋ] [naɪf] .

Loosen	edge	with	the	tip	of	a	paring	knife	.
松开	边缘	和	这	提示	的	一个	削皮	刀	.

用削皮刀的刀尖松开边缘。

[pleɪs] [ðə; ði] ['sɜːvɪŋ] [dɪʃ] [ɒn][tɒp][ɒv; əv][ðə; ði][məʊld] , [ðə; ði] [tuː] ['taɪtli] [tə'geðə(r)] , [ænd; ənd] [tɜːn]

Place	the	serving	dish	on	top	of	the	mold	,	the	two	tightly	together	,	and	turn
地方	这	服务	盘子	在	顶部	的	这	模具	,	这	二	紧紧	一起	,	和	转动

['ʌpsaɪd] [daʊn] .

upside	down	.
上行	向下	.

将盛菜盘放在模具上，两者紧密贴合，然后倒扣过来。

[ʃeɪk] , ['həʊldɪŋ][ðə; ði] ['sɜːvɪŋ] [dɪʃ] ['taɪtli] [tuː; tə][ðə; ði][məʊld] .

Shake	,	holding	the	serving	dish	tightly	to	the	mold	.
摇	,	保持	这	服务	盘子	紧紧	到	这	模具	.

摇晃，同时将盛菜盘紧紧地贴在模具上。

['keəfəli] [lɪft] [ɒf] [ðə; ði][məʊld] .

Carefully	lift	off	the	mold	.
小心	举起	离开	这	模具	.

小心地将模具取下。

[ˌdʒelə'tiːn] [meɪ] [biː; bi] [ʌn'məʊldid] [æt; ət] ['sɜːvɪŋ] [taɪm] ,

Gelatine	may	be	unmolded	at	serving	time	,
明胶	可能	是	未成型	在	服务	时间	,

明胶可在食用时脱模。

[ɔː(r)]['iːv(ə)n][æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz][æn; ən]['aʊə(r)][ɔː(r)][səʊ][bɪ'fɔː(r)] ['miːltaɪm] [ɪf] [ðə; ði] ['sɜːvɪs] [pleɪt] [ɔː(r)]

or	even	as	long	as	an	hour	or	so	before	mealtime	if	the	service	plate	or
或者	甚至	作为	长的	作为	一个	小时	或者	所以	前	用餐时间	如果	这	服务	盘子	或者

['plætə(r)][ɪz][pʊt] [bæk] [ɪn][ðə; ði][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] . -

platter	is	put	back	in	the	refrigerator	.	18
拼盘	是	放	后退	在	这	冰箱	.	-

如果将餐盘或托盘放回冰箱，甚至可以在用餐前一小时左右进行冷藏。[18]

[hɪrz] [ðə; ði] [kiː] [tuː; tə][ðə; ði] [rɪ'dʊsɪŋ] [plæn]

Here's	the	KEY	to	the	Reducing	Plan
这里是	这	钥匙	到	这	减少	计划

这是减量计划的关键

[ðə; ði] [nɒks] [tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz] ['daɪət] [lɪst] CHART19

THE	KNOX	CHOICE	-	OF	-	FOODS	DIET	LIST	CHART19
这	诺克斯	选择	-	的	-	食物	饮食	列表	CHART19

诺克斯食物选择膳食清单表19

[nɒks] [dʒel] - ['kʊkəri] [ɪz] [gʊd] ['iːtɪŋ] [ðæts] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ] !

KNOX	Gel	-	Cookery	is	GOOD	EATING	that's	good	for	you	!
诺克斯	凝胶	-	烹饪	是	好的	吃	那就是	好的	为了	你	!

KNOX Gel-Cookery 美味又健康!

[ɒn] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] ['peɪdʒɪz] [jʊl] [si:] ['testɪd] [ləʊ] - ['kæləri] ['resəpɪz] [ðæt] [meɪk] [rɪ'dʊsɪŋ] (

On	the	following	pages	you'll	see	tested	low	-	calorie	recipes	that	make	reducing	(
在	这	下列的	页面	你会	看	测试	低的	-	卡路里	食谱	那	制作	减少	(

[ænd; ənd] [weɪt] - ['wɒtʃɪŋ] ['ɑ:ftə(r)] [rɪ'dʊsɪŋ]) [ə; eɪ] ['pleʒə(r)] ! -

AND	WEIGHT	-	WATCHING	AFTER	REDUCING	)	a	pleasure	!	20
和	重量	-	观看	后	减少	)	一个	乐趣	!	-

接下来的几页中，您将看到经过测试的低卡路里食谱，让减重（以及减重后的体重管理）成为一种乐趣！20

['dʒelid] [tə'mɑ:təʊ] [brɒθ]

JELLIED	TOMATO	BROTH
果冻	番茄	肉汤

番茄冻汤

[sɪks] [s'ɜ:vɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜ:vɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'ti:n]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

1½ [kʌps] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)]

1½	cups	cold	water
1½	杯子	寒冷的	水

1.5 杯冷水

1½ [kʌps] [tə'mɑ:təʊ] [dʒu:s]

1½	cups	tomato	juice
1½	杯子	番茄	汁

1.5 杯番茄汁

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] [həʊl] [mɪkst] [s'paɪsɪz]

2	teaspoons	whole	mixed	spices
2	茶匙	所有的	混合	香料

2茶匙混合香料

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'ti:n] [ɒn] ½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)] [tu:; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	gelatine	on	½	cup	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	½	杯子	寒冷的	水	到	软化	.

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔ:tə(r)] , [tə'mɑ:təʊ] [dʒu:s] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd] [s'paɪsɪz] .

Combine	the	remaining	water	,	tomato	juice	,	salt	,	and	spices	.
结合	这	其余的	水	,	番茄	汁	,	盐	,	和	香料	.

将剩余的水、番茄汁、盐和香料混合。

[brɪŋ] [tu:; tə] [ə; eɪ] [fʊl] [bɔɪl] .

Bring	to	a	full	boil	.
带来	到	一个	满的	熬	.

煮沸。

[streɪn] [tuː; tə] [rɪˈmuːv] [sˈpaɪsɪz] .

Strain	**to**	**remove**	**spices**	**.**
拉紧	到	消除	香料	.

过滤去除香料。

([ˌaɪ ˈtiː][ɪz]['helpf(ə)l][tuː; tə] [pleɪs] [həʊl] [sˈpaɪsɪz][ɪn][ə; eɪ] [tiː] [bɔːl] ,

(	**It**	**is**	**helpful**	**to**	**place**	**whole**	**spices**	**in**	**a**	**tea**	**ball**	**,**
(	它	是	有帮助	到	地方	所有的	香料	在	一个	茶	球	,

将整粒香料放入茶球中会很有帮助，

[səʊ] [ðæt] [ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] [rɪˈmuːvd] [wɪˈðaʊt] ['streɪnɪŋ] [ðə; ði] [brɒθ] .)

so	**that**	**they**	**can**	**be**	**removed**	**without**	**straining**	**the**	**broth**	**.**	**)**
所以	那	他们	能	是	已移除	没有	紧张	这	肉汤	.	)

这样就可以在不过滤肉汤的情况下将其去除。）

[stɜː(r)][ɪn] ['sɔfənd] [ˌdʒeləˈtiːn] [ʌnˈtɪl] ['θʌrəli] [dɪˈzɒlvd] .

Stir	**in**	**softened**	**gelatine**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
搅拌	在	软化	明胶	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[sɜːv] [hɒt] , [ɔː(r)] [tʃɪld] [tuː; tə] [spft] ['dʒeli] [kənˈsɪstənsi] .

Serve	**hot**	**,**	**or**	**chilled**	**to**	**soft**	**jelly**	**consistency**	**.**
服务	热的	,	或者	冷藏	到	柔软的	果冻	一致性	.

趁热食用，或冷藏至软果冻状食用。

[ˌveəriˈeɪʃ(ə)n] :

VARIATION	**:**
变化	:

变化：

[juːz] 1½ [kʌps] [kænd] [təˈmɑːtəʊz] [ɪnˈsted] [ɒv; əv][təˈmɑːtəʊ][dʒuːs] .

Use	**1½**	**cups**	**canned**	**tomatoes**	**instead**	**of**	**tomato**	**juice**	**.**
使用	1½	杯子	罐装	西红柿	反而	的	番茄	汁	.

用 1.5 杯罐装番茄代替番茄汁。

[streɪn] [bɪˈfɔː(r)] ['ædɪŋ] ['sɔfənd] [ˌdʒeləˈtiːn] .

Strain	**before**	**adding**	**softened**	**gelatine**	**.**
拉紧	前	添加	软化	明胶	.

过滤后再加入软化的明胶。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

['dʒelid] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ]

JELLIED	**BEEF**	**BOUILLON**
果冻	牛肉	肉汤

牛肉冻

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌnˈfleɪvərd] [ˌdʒeləˈtiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[θriː][kʌps]['wɔːtə(r)]

3	cups	water
3	杯子	水

杯水

[θriː] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz]

3	beef	bouillon	cubes
3	牛肉	肉汤	立方体

3块牛肉浓汤宝

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [streɪnd] ['leмən][dʒuːs]

2	tablespoons	strained	lemon	juice
2	汤匙	紧张	柠檬	汁

2汤匙过滤后的柠檬汁

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn] ½ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	gelatine	on	½	cup	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	½	杯子	寒冷的	水	到	软化	.

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

['sɪmə(r)] ['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz][ɪn][ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtə(r)][ʌn'tɪl] [dɪ'zɒlvd] .

Simmer	bouillon	cubes	in	the	remaining	water	until	dissolved	.
煨	肉汤	立方体	在	这	其余的	水	直到	溶解	.

将浓汤宝放入剩余的水中，小火慢煮至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] [dɪ'zɒlvd] .

Add	softened	gelatine	and	stir	until	dissolved	.
添加	软化	明胶	和	搅拌	直到	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[stɜː(r)][ɪn]['leмən][dʒuːs] .

Stir	in	lemon	juice	.
搅拌	在	柠檬	汁	.

加入柠檬汁。

[sɜːv] [hɒt] , [ɔː(r)] [tʃɪld] [tuː; tə][sɒft]['dʒeli] [kən'sɪstənsi] .

Serve	hot	,	or	chilled	to	soft	jelly	consistency	.
服务	热的	,	或者	冷藏	到	柔软的	果冻	一致性	.

趁热食用，或冷藏至软果冻状食用。

['dʒelid] [tə'mɑːtəʊ] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ]

JELLIED	TOMATO	BEEF	BOUILLON
果冻	番茄	牛肉	肉汤

番茄冻牛肉汤

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **minced** **onion**
2 汤匙 剁碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

1¾ [kʌps] [fæt] - [friː] , [braʊn] [miːt] [stɒk]
1¾ **cups** **fat** **-** **free** **,** **brown** **meat** **stock**
1¾ 杯子 胖的 - 自由的 , 棕色的 肉 库存

1¾ 杯脱脂棕色肉汤

[wʌn] [kʌp] [təˈmɑːtəʊz]
1 **cup** **tomatoes**
1 杯子 西红柿

杯番茄

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley**
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[dæʃ] ['paʊdəd] [kləʊvz]
dash **powdered** **cloves**
短跑 粉末状 丁香

少许丁香粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒeləˈtiːn] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **the** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

将明胶撒在冷水中使其软化。

['sɪmə(r)] ['ʌnjən] [ɪn] [miːt] [stɒk] [wɪð] [təˈmɑːtəʊz] , ['pɑːsli] , [kləʊvz] , [ænd; ənd] [sɔːlt] [ʌnˈtɪl] ['tendə(r)] .
Simmer **onion** **in** **meat** **stock** **with** **tomatoes** **,** **parsley** **,** **cloves** **,** **and** **salt** **until** **tender** **.**
煨 洋葱 在 肉 库存 和 西红柿 , 香菜 , 丁香 , 和 盐 直到 投标 .

将洋葱、西红柿、欧芹、丁香和盐放入肉汤中慢炖至软烂。

[streɪn] .
Strain **.**
拉紧 .

拉紧。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ['sɔfənd] [ˌdʒeləˈtiːn] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ʌnˈtɪl] ['θʌrəli] [dɪˈzɒlvd] .
Add **softened** **gelatine** **and** **stir** **until** **thoroughly** **dissolved** **.**
添加 软化 明胶 和 搅拌 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

['meʒə(r)] , [ænd; ənd] [ɪf] ['nesəsəri] , [ˌeɪ diː ˈdiː] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [meɪk] [θriː] [kʌps] .
Measure **,** **and** **if** **necessary** **,** **add** **very** **hot** **water** **to** **make** **3** **cups** **.**
措施 , 和 如果 必要的 , 添加 非常 热的 水 到 制作 3 杯子 .

量取所需量，如有必要，加入滚烫的热水，使水量达到 3 杯。

[sɜːv] [hɒt] , [ɔː(r)] [tʃɪld] [tuː; tə] [sɒft] ['dʒeli] [kənˈsɪstənsi] .
Serve **hot** **,** **or** **chilled** **to** **soft** **jelly** **consistency** **.**
服务 热的 , 或者 冷藏 到 柔软的 果冻 一致性 .

趁热食用，或冷藏至软果冻状食用。

[ˌverɪˈeʃən] :
VARIATIONS **:**
变体 :

变体：

[juːz][ˌtuːˈtuː] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz][ænd; ənd] 1¾ [kʌps]['wɔːtə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [miːt] [stɒk] , [ɪf]
Use **2** **beef** **bouillon** **cubes** **and** **1¾** **cups** **water** **instead** **of** **meat** **stock** **,** **if**
使用 2 牛肉 肉汤 立方体 和 1¾ 杯子 水 反而 的 肉 库存 , 如果
[dɪ'zaɪəd] .
desired **.**
想要的 .

如果需要，可以用 2 块牛肉浓汤宝和 1¾ 杯水代替肉汤。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[juːz][wʌn][kʌp][tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] [ɪn'sted] [ɒv; əv][tə'mɑːtəʊz] .
Use **1** **cup** **tomato** **juice** **instead** **of** **tomatoes** **.**
使用 1 杯子 番茄 汁 反而 的 西红柿 .

用1杯番茄汁代替番茄。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[juːz][ˌtuːˈtuː] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz][ænd; ənd] 1¾ [kʌps]['wɔːtə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [miːt] [stɒk] ,
Use **2** **beef** **bouillon** **cubes** **and** **1¾** **cups** **water** **instead** **of** **meat** **stock** **,**
使用 2 牛肉 肉汤 立方体 和 1¾ 杯子 水 反而 的 肉 库存 ,

用2块牛肉浓汤宝和1¾杯水代替肉汤。

[ænd; ənd][juːz][wʌn][kʌp][tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] [ɪn'sted] [ɒv; əv][tə'mɑːtəʊz] .
and **use** **1** **cup** **tomato** **juice** **instead** **of** **tomatoes** **.**
和 使用 1 杯子 番茄 汁 反而 的 西红柿 .

用1杯番茄汁代替番茄。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] Choice21
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice21**
1 服务 等于 自由的 Choice21

1份等于自由选择21

['dʒelid] [kən'sɒmeɪ] . . .
JELLIED **CONSOMMÉ** **.** **.** **.**
果冻 清汤 . . .

冻状清汤.....

[juːz][ˌriː'kɒnstɪtjuːtɪd] [kænd] [kən'sɒmeɪ] [ɔː(r)]['klærəfaɪd] [biːf] , [viːl] , [ɔː(r)] ['tʃɪkɪn] [stɒk] [ɪn'sted]
Use **reconstituted** **canned** **consommé** **or** **clarified** **beef** **,** **veal** **,** **or** **chicken** **stock** **instead**
使用 重组 罐装 清汤 或者 澄清 牛肉 , 小牛肉 , 或者 鸡 库存 反而
[ɒv; əv]['wɔːtə(r)] ,
of **water** **,**
的 水 ,

用复原后的罐装清汤或澄清的牛肉、小牛肉或鸡肉高汤代替水。

['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz] , [ænd; ənd]['lemən][dʒuːs] .
bouillon **cubes** **,** **and** **lemon** **juice** **.**
肉汤 立方体 , 和 柠檬 汁 .

浓汤宝和柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

['dʒelid] ['tʃɪkɪn] ['bu:jɒn; 'bu:jõ] . . .
JELLIED **CHICKEN** **BOUILLON** **.** **.** **.**
果冻 鸡 肉汤 . . .

鸡汤冻.....

[ju:z] ['tʃɪkɪn] ['bu:jɒn; 'bu:jõ] [kju:bz] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [bi:f] ['bu:jɒn; 'bu:jõ] [kju:bz] .
Use **chicken** **bouillon** **cubes** **instead** **of** **beef** **bouillon** **cubes** **.**
使用 鸡 肉汤 立方体 反而 的 牛肉 肉汤 立方体 .

用鸡汤块代替牛肉汤块。

['si:z(ə)n] [wɪð] ½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt] , ¼ ['ti:spu:n] [i:tʃ] ['pepə(r)] [ænd; ənd] [meɪs] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['lemən]
Season **with** **½** **teaspoon** **salt** **,** **¼** **teaspoon** **each** **pepper** **and** **mace** **instead** **of** **lemon**
季节 和 ½ 茶匙 盐 , ¼ 茶匙 每个 胡椒 和 锤 反而 的 柠檬
[dʒu:s] .
juice **.**
汁 .

用 ½ 茶匙盐、¼ 茶匙胡椒粉和 ¼ 茶匙肉豆蔻粉代替柠檬汁调味。

[wʌn] ['sɜ:vɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

['dʒelid] ['tʃɪkɪn] [brɒθ] . . .
JELLIED **CHICKEN** **BROTH** **.** **.** **.**
果冻 鸡 肉汤 . . .

鸡汤冻.....

[ju:z] [θri:] [kʌps] ['klærəfaɪd] ['tʃɪkɪn] [brɒθ] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['bu:jɒn; 'bu:jõ] [kju:bz] [ænd; ənd] ['wɔ:tə(r)] .
Use **3** **cups** **clarified** **chicken** **broth** **instead** **of** **bouillon** **cubes** **and** **water** **.**
使用 3 杯子 澄清 鸡 肉汤 反而 的 肉汤 立方体 和 水 .

用 3 杯澄清鸡汤代替鸡汤块和水。

['si:z(ə)n] [seɪm] [æz; əz] ['dʒelid] ['tʃɪkɪn] ['bu:jɒn; 'bu:jõ] .
Season **same** **as** **Jellied** **Chicken** **Bouillon** **.**
季节 相同的 作为 果冻 鸡 布永 .

调味料与鸡汤冻相同。

[wʌn] ['sɜ:vɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

['dʒelid] [tə'mɑ:təʊ] ['tʃɪkɪn] ['bu:jɒn; 'bu:jõ]
JELLIED **TOMATO** **CHICKEN** **BOUILLON**
果冻 番茄 鸡 肉汤

番茄冻鸡汤

[sɪks] [s'ɜ:vɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜ:vɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'ti:n]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['tʃɪkɪn] [brɒθ]
2 **cups** **chicken** **broth**
2 杯子 鸡 肉汤

2杯鸡汤

[wʌn] [kʌp] [streɪnd] [təˈmɑːtəʊz] [ɔː(r)] [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs]
1 **cup** **strained** **tomatoes** **or** **tomato** **juice**
1 杯子 紧张 西红柿 或者 番茄 汁

杯滤干的番茄或番茄汁

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒeləˈtiːn] [ɒn] ½ [kʌp] [kəʊld] [brɒθ] [tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **½** **cup** **cold** **broth** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 肉汤 到 软化 .

在半杯冷肉汤上撒上明胶使其软化。

[hiːt] [ðə; ði] [rɪˈmeɪnɪŋ] [brɒθ] , [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs] , [ænd; ənd] [sɔːlt] [ʌnˈtɪl] ['veri] [hɒt] .
Heat **the** **remaining** **broth** **,** **tomato** **juice** **,** **and** **salt** **until** **very** **hot** **.**
热 这 其余的 肉汤 , 番茄 汁 , 和 盐 直到 非常 热的 .

将剩余的肉汤、番茄汁和盐加热至非常热。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] [ˌdʒeləˈtiːn] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ʌnˈtɪl] ['θʌrəli] [dɪˈzɒlvd] .
Add **softened** **gelatine** **and** **stir** **until** **thoroughly** **dissolved** **.**
添加 软化 明胶 和 搅拌 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[sɜːv] ['paɪpɪŋ] [hɒt] , [ɔː(r)] [tʃɪld] [tuː; tə] [sɒft] ['dʒeli] [kənˈsɪstənsi] .
Serve **piping** **hot** **,** **or** **chilled** **to** **soft** **jelly** **consistency** **.**
服务 管道 热的 , 或者 冷藏 到 柔软的 果冻 一致性 .

趁热食用，或冷藏至软果冻状食用。

[ˌverɪˈeʃən] :
VARIATIONS **:**
变体 :

变体：

[juːz] [ˌtuːˈtuː] ['tʃɪkɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [plʌs] [ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['wɔːtə(r)] [ɪnˈsted] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [brɒθ] .
Use **2** **chicken** **bouillon** **cubes** **plus** **2** **cups** **water** **instead** **of** **chicken** **broth** **.**
使用 2 鸡 肉汤 立方体 加 2 杯子 水 反而 的 鸡 肉汤 .

用 2 块鸡汤块加 2 杯水代替鸡汤。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[juːz] [ˌtuːˈtuː] ['tʃɪkɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [plʌs] [θriː] [kʌps] [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs] [ɪnˈsted] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [brɒθ]
Use **2** **chicken** **bouillon** **cubes** **plus** **3** **cups** **tomato** **juice** **instead** **of** **chicken** **broth**
使用 2 鸡 肉汤 立方体 加 3 杯子 番茄 汁 反而 的 鸡 肉汤
[ænd; ənd] [wʌn] [kʌp] [təˈmɑːtəʊz] .
and **1** **cup** **tomatoes** **.**
和 1 杯子 西红柿 .

用 2 块鸡汤块加 3 杯番茄汁代替鸡汤，再加 1 杯番茄。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **½** **Vegetable** **Choice**
1 服务 等于 ½ 蔬菜 选择

1 份等于 ½ 份蔬菜

['dʒelid] ['mædrɪlen]
JELLIED **MADRILENE**
果冻 马德里

果冻马德里

[fɔ:r] [s'ɜ:vɪŋz]
4 **Servings**
4 份量

4人份

[wʌn] ['sɜ:vɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'ti:n]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

2½ [kʌps] [klɪə(r)] [bi:f] [stɒk] [[sɪks]]
2½ **cups** **clear** **beef** **stock** **[** **6** **]**
2½ 杯子 清除 牛肉 库存 [6]

2½ 杯清牛肉汤[6]

[wʌn] ['mi:diəm] [tə'mɑ:təʊ] , [freʃ] [ɔ:(r)] [kænd]
1 **medium** **tomato** **,** **fresh** **or** **canned**
1 中等的 番茄 , 新鲜的 或者 罐装

1个中等大小的番茄，新鲜或罐装均可。

1½ ['teɪbəlˌspu:nz] [tə'mɑ:təʊ] [peɪst]
1½ **tablespoons** **tomato** **paste**
1½ 汤匙 番茄 粘贴

1.5汤匙番茄酱

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['tærəgən] ['vɪnɪgə(r)]
2 **tablespoons** **tarragon** **vinegar**
2 汤匙 龙蒿 醋

2汤匙龙蒿醋

½ [beɪ] [li:f]
½ **bay** **leaf**
½ 湾 叶子

半片月桂叶

[θri:] ['pepəkɔ:nz]
3 **peppercorns**
3 胡椒粒

3粒胡椒粒

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [krʌʃt] [eg] [ʃel]
1 **crushed** **egg** **shell**
1 碎 蛋 壳

个碎蛋壳

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'ti:n][ɒn] ½ [kʌp][kəʊld] [bi:f] [stɒk] [tu:; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **½** **cup** **cold** **beef** **stock** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 牛肉 库存 到 软化 .

在半杯冷牛肉汤上撒上明胶使其软化。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] [stɒk] , [tə'mɑːtəʊ] , [tə'mɑːtəʊ] [peɪst] , ['vɪnɪgə(r)] , [s'paɪsɪz] , [sɔːlt] , [ænd; ənd]

Combine	**the**	**remaining**	**stock**	**,**	**tomato**	**,**	**tomato**	**paste**	**,**	**vinegar**	**,**	**spices**	**,**	**salt**	**,**	**and**
结合	这	其余的	库存	,	番茄	,	番茄	粘贴	,	醋	,	香料	,	盐	,	和

[eg] [ʃel] .

egg	**shell**	**.**
蛋	壳	.

将剩余的肉汤、番茄、番茄酱、醋、香料、盐和蛋壳混合在一起。

[hiːt] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] .

Heat	**to**	**boiling**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**over**	**low**	**heat**	**.**
热	到	沸腾	,	搅拌	不断地	,	超过	低的	热	.

小火加热至沸腾，期间不断搅拌。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Add	**softened**	**gelatine**	**and**	**stir**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
添加	软化	明胶	和	搅拌	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[let] [stænd] - ['mɪnɪts] .

Let	**stand**	**10**	**minutes**	**.**
让	站立	-	分钟	.

静置10分钟。

[streɪn] [θruː] [faɪn] [sɪv] ['kʌvəd] [wɪð] [ə; eɪ][dæmp] [klɒθ] .

Strain	**through**	**fine**	**sieve**	**covered**	**with**	**a**	**damp**	**cloth**	**.**
拉紧	通过	美好的	筛	涵盖	和	一个	潮湿	布	.

用细筛过滤，筛子上盖上湿布。

[sɜːv] [hɒt] , [ɔː(r)] [tʃɪld] [tuː; tə] [sɒft] ['dʒeli] [kən'sɪstənsi] . -

Serve	**hot**	**,**	**or**	**chilled**	**to**	**soft**	**jelly**	**consistency**	**.**	**22**
服务	热的	,	或者	冷藏	到	柔软的	果冻	一致性	.	-

趁热食用，或冷藏至软果冻状。22

['beɪsɪk] [meɪn] [kɔːs] ['sæləd] [məʊld]

BASIC	**MAIN**	**COURSE**	**SALAD**	**MOLD**
基本的	主要的	课程	沙拉	模具

基本主菜沙拉模具

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice**
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1¼ [kʌps] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)]
1¼ cups very hot water
1¼ 杯子 非常 热的 水

1¼ 杯极热的水

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgə(r)]
4 tablespoons vinegar
4 汤匙 醋

4汤匙醋

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]
½ cup diced celery
½ 杯子 切丁 芹菜

半杯切丁芹菜

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [daɪst] [griːn] ['pepə(r)]
2 tablespoons diced green pepper
2 汤匙 切丁 绿色的 胡椒

2汤匙切碎的青椒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [daɪst] ['ʌnjən]
2 tablespoons finely diced onion
2 汤匙 精细地 切丁 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

1¼ [kʌps] [fleɪkt] , [kʊkt] [liːn] [fɪʃ]
1¼ cups flaked , cooked lean fish
1¼ 杯子 片状的 , 煮熟 倾斜 鱼

1¼ 杯切碎的熟瘦鱼肉

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][ðə; ði][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[stɜː(r)][ðə; ði] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn]['ɪntuː][ðə; ði] ['veri] [hɒt]['wɔːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
Stir the softened gelatine into the very hot water until thoroughly dissolved .
搅拌 这 软化 明胶 进入 这 非常 热的 水 直到 彻底 溶解 .

将软化的明胶搅拌到滚烫的水中，直至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði]['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd][sɔːlt] .
Add the vinegar and salt .
添加 这 醋 和 盐 .

加入醋和盐。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [fɪʃ] ['keəfəli] .
Fold in vegetables and fish carefully .
折叠 在 蔬菜 和 鱼 小心 .

轻轻拌入蔬菜和鱼肉。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) [ɔː(r)][sɪks] [smɔːl] [məʊldz] .
Turn into one large mold (3 - 4 cup) or 6 small molds .
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 小的 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌverɪ'eʃən] :
VARIATIONS **:**
变体 :

变体：

[juːz] 1¼ [kʌps] [fleɪkt] ['sæmən] .
Use **1¼** **cups** **flaked** **salmon** **.**
使用 1¼ 杯子 片状的 三文鱼 .

使用 1¼ 杯片状鲑鱼。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz] 1¼ [kʌps] ['faɪnli] [fleɪkt] [kræb] [miːt] [plʌs] [wʌn] ['teɪblspuːn] [ˌmeɪə'neɪz] .
Use **1¼** **cups** **finely** **flaked** **crab** **meat** **plus** **1** **tablespoon** **mayonnaise** **.**
使用 1¼ 杯子 精细地 片状的 螃蟹 肉 加 1 汤匙 蛋黄酱 .

使用 1¼ 杯切碎的蟹肉，加 1 汤匙蛋黄酱。

[mɪks] [tə'geðə(r)] [bɪ'fɔː(r)] ['fəʊldɪŋ] ['ɪntuː] [ˌdʒelə'tiːn] .
Mix **together** **before** **folding** **into** **gelatine** **.**
混合 一起 前 折叠式的 进入 明胶 .

将所有材料混合均匀后再拌入明胶中。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz] [θriː] [hɑːd] - [kʊkt] [egz] , [tʃɒpt] , [plʌs] 1¼ [kʌps] [fleɪkt] [kræb] [miːt] [ænd; ənd] [wʌn]
Use **3** **hard** **-** **cooked** **eggs** **,** **chopped** **,** **plus** **1¼** **cups** **flaked** **crab** **meat** **and** **1**
使用 3 难的 - 煮熟 鸡蛋 , 切碎 , 加 1¼ 杯子 片状的 螃蟹 肉 和 1
['teɪblspuːn] [ˌmeɪə'neɪz] .
tablespoon **mayonnaise** **.**
汤匙 蛋黄酱 .

使用 3 个切碎的煮熟鸡蛋，加上 1¼ 杯蟹肉片和 1 汤匙蛋黄酱。

[mɪks] [tə'geðə(r)] [bɪ'fɔː(r)] ['fəʊldɪŋ] ['ɪntuː] [ˌdʒelə'tiːn] .
Mix **together** **before** **folding** **into** **gelatine** **.**
混合 一起 前 折叠式的 进入 明胶 .

将所有材料混合均匀后再拌入明胶中。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] 1½ [miːt] ['tʃɔɪsɪs]
1 **Serving** **Equals** **1½** **Meat** **Choices**
1 服务 等于 1½ 肉 选择

1份等于1.5种肉类选择

[juːz] [wʌn] [kʌp] [fleɪkt] ['lɒbstə(r)] [plʌs] ½ ['teɪblspuːn] [ˌmeɪə'neɪz] .
Use **1** **cup** **flaked** **lobster** **plus** **½** **tablespoon** **mayonnaise** **.**
使用 1 杯子 片状的 龙虾 加 ½ 汤匙 蛋黄酱 .

使用 1 杯龙虾肉片加 ½ 汤匙蛋黄酱。

[mɪks] [tə'geðə(r)] [bɪ'fɔː(r)] ['fəʊldɪŋ] ['ɪntuː] [ˌdʒelə'tiːn] .
Mix **together** **before** **folding** **into** **gelatine** **.**
混合 一起 前 折叠式的 进入 明胶 .

将所有材料混合均匀后再拌入明胶中。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Meat	Choice
1	服务	等于	1	肉	选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz] 1¼ [kʌps] [həʊl] [ʃrɪmp] [plʌs] [wʌn] ['teɪblspuːn] [ˌmeɪə'neɪz] .

Use	1¼	cups	whole	shrimp	plus	1	tablespoon	mayonnaise	.
使用	1¼	杯子	所有的	虾	加	1	汤匙	蛋黄酱	.

使用 1¼ 杯整虾，加 1 汤匙蛋黄酱。

[mɪks] [tə'geðə(r)] [bɪ'fɔː(r)] ['fəʊldɪŋ] ['ɪntuː] [ˌdʒelə'tiːn] .

Mix	together	before	folding	into	gelatine	.
混合	一起	前	折叠式的	进入	明胶	.

将所有材料混合均匀后再拌入明胶中。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Meat	Choice
1	服务	等于	1	肉	选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz] 1¼ [kʌps] [fleɪkt] ['tjuːnə] [fɪʃ] .

Use	1¼	cups	flaked	tuna	fish	.
使用	1¼	杯子	片状的	金枪鱼	鱼	.

使用 1¼ 杯金枪鱼片。

[rɪ'djuːs] ['vɪnɪgə(r)] [tuː; tə] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tuː; tə] ¼ ['tiːspuːn] .

Reduce	vinegar	to	2	tablespoons	and	salt	to	¼	teaspoon	.
减少	醋	到	2	汤匙	和	盐	到	¼	茶匙	.

醋减至 2 汤匙，盐减至 ¼ 茶匙。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] 1½ [miːt] ['tʃɔɪsɪs]

1	Serving	Equals	1½	Meat	Choices
1	服务	等于	1½	肉	选择

1份等于1.5种肉类选择

[kræb] [miːt] ['suːfleɪ] [məʊld]

CRAB	MEAT	SOUFFLE	MOLD
螃蟹	肉	舒芙蕾	模具

蟹肉舒芙蕾模具

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] 1½ [miːt] ['tʃɔɪsɪs] [plʌs] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1½	Meat	Choices	plus	½	Milk	Choice
1	服务	等于	1½	肉	选择	加	½	牛奶	选择

1份等于1.5份肉类选择加0.5份牛奶选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]

½	cup	cold	skim	milk	[	7	]
½	杯子	寒冷的	撇去	牛奶	[	7	]

½ 杯冷脱脂牛奶[7]

1½ [kʌps] ['veri] [hɒt] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]

1½	cups	very	hot	skim	milk	[	7	]
1½	杯子	非常	热的	撇去	牛奶	[	7	]

1.5 杯滚烫的脱脂牛奶[7]

[ˌtuːˈtuː] [eg] [jəʊk]

2	egg	yolks
2	蛋	蛋黄

2个蛋黄

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]

¼	teaspoon	paprika
¼	茶匙	辣椒

¼茶匙辣椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs]

2	tablespoons	lemon	juice
2	汤匙	柠檬	汁

2汤匙柠檬汁

[wʌn] ['tiːspuːn] [prɪ'peəd] ['mʌstəd]

1	teaspoon	prepared	mustard
1	茶匙	准备	芥末

1茶匙芥末酱

1½ [kʌps] [kʊkt] , [fleɪkt] [kræb] [miːt]

1½	cups	cooked	,	flaked	crab	meat
1½	杯子	煮熟	,	片状的	螃蟹	肉

1.5 杯煮熟的蟹肉碎

[stɜː(r)] [ˌdʒelə'tiːn] ['ɪntuː] [ðə; ði] [kəʊld] [skɪm] [mɪlk] [tuː; tə] ['sɒfn] .

Stir	gelatine	into	the	cold	skim	milk	to	soften	.
搅拌	明胶	进入	这	寒冷的	撇去	牛奶	到	软化	.

将明胶搅拌到冷的脱脂牛奶中使其软化。

[ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn] [tuː; tə] [ðə; ði] ['veri] [hɒt] [skɪm] [mɪlk] [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ʌn'tɪl]

Add	the	softened	gelatine	to	the	very	hot	skim	milk	and	stir	until
添加	这	软化	明胶	到	这	非常	热的	撇去	牛奶	和	搅拌	直到

['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

thoroughly	dissolved	.
彻底	溶解	.

将软化的明胶加入滚烫的脱脂牛奶中，搅拌至完全溶解。

[kəm'baɪn] [eg] [jəʊk] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] [pə'priːkə; 'pæprɪkə] ; ['sləʊli] [ˌeɪ diː 'diː] [ðə; ði] [hɒt] ['mɪkstʃə(r)] .

Combine	egg	yolks	,	salt	,	and	paprika	;	slowly	add	the	hot	mixture	.
结合	蛋	蛋黄	,	盐	,	和	辣椒	;	缓慢地	添加	这	热的	混合物	.

将蛋黄、盐和辣椒粉混合；慢慢加入热的混合物。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [hɒt] , [nɒt] ['bɔɪlɪŋ] , ['wɔːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] ['θikən] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Cook	over	hot	,	not	boiling	,	water	until	mixture	thickens	,	stirring	constantly	.
厨师	超过	热的	,	不是	沸腾	,	水	直到	混合物	增厚	,	搅拌	不断地	.

用热水（不要用沸水）煮至混合物变稠，并不断搅拌。

[kuːl] - ['mɪnɪts] .

Cool	10	minutes	.
凉爽的	-	分钟	.

冷却10分钟。

[stɜː(r)] [ɪn] ['lemən] [dʒuːs] , ['mʌstəd] , [ænd; ənd] [kræb] [miːt] .

Stir	in	lemon	juice	,	mustard	,	and	crab	meat	.
搅拌	在	柠檬	汁	,	芥末	,	和	螃蟹	肉	.

加入柠檬汁、芥末和蟹肉。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) .

Turn	into	one	large	mold	(	3	-	4	cup	)	.
转动	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	.

倒入一个大模具（3-4 杯）。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] . -

Chill	until	firm	.	23
寒意	直到	公司	.	-

冷藏至凝固。23

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] :

VARIATION	:
变化	:

变化:

[juːz] 1½ [kʌps] ['tjuːnə] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [fɪʃ] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [kræb] [miːt] . [wʌn]

Use	1½	cups	tuna	or	other	fish	instead	of	crab	meat	.	1
使用	1½	杯子	金枪鱼	或者	其他	鱼	反而	的	螃蟹	肉	.	1

用1.5杯金枪鱼或其他鱼类代替蟹肉。

['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [ˌtuː'tuː] [miːt] ['tʃɔɪsɪs] [plʌs] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]

Serving	Equals	2	Meat	Choices	plus	½	Milk	Choice
服务	等于	2	肉	选择	加	½	牛奶	选择

每份包含 2 份肉类选择和 ½ 份牛奶选择

['sæmən] [ɪn] [tə'mɑːtəʊ] ['æspɪk]

SALMON	IN	TOMATO	ASPIC
三文鱼	在	番茄	肉冻

番茄冻鲑鱼

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] 1½ [miːt] ['tʃɔɪsɪs]

1	Serving	Equals	1½	Meat	Choices
1	服务	等于	1½	肉	选择

1份等于1.5种肉类选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[wʌn] [kʌp] ['wɔːtə(r)]

1	cup	water
1	杯子	水

杯水

¾ [kʌp] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs]

¾	cup	tomato	juice
¾	杯子	番茄	汁

¾ 杯番茄汁

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgə(r)]

2	tablespoons	vinegar
2	汤匙	醋

2汤匙醋

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] [həʊl] [mɪkst] [s'paɪsɪz]
½ teaspoon whole mixed spices
½ 茶匙 所有的 混合 香料

½茶匙混合香料

1½ [kʌps] [fleɪkt] [kænd] ['sæmən]
1½ cups flaked canned salmon
1½ 杯子 片状的 罐装 三文鱼

1.5 杯罐装鲑鱼片

¼ [kʌp] [tʃɒpt] ['seləri]
¼ cup chopped celery
¼ 杯子 切碎 芹菜

¼ 杯切碎的芹菜

¼ [kʌp] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
¼ cup chopped green pepper
¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

¼ 杯切碎的青椒

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn] ½ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on ½ cup cold water to soften .
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 水 到 软化 .

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[kəm'baɪn] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtə(r)] , [tə'mɑːtəʊ][dʒuːs] , ['vɪnɪgə(r)] , [sɔːlt] , [ænd; ənd][s'paɪsɪz] .
Combine the remaining water , tomato juice , vinegar , salt , and spices .
结合 这 其余的 水 , 番茄 汁 , 醋 , 盐 , 和 香料 .

将剩余的水、番茄汁、醋、盐和香料混合在一起。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ] [fʊl] [bɔɪl] .
Bring to a full boil .
带来 到 一个 满的 熬 .

煮沸。

[rɪ'muːv] [s'paɪsɪz] .
Remove spices .
消除 香料 .

取出香料。

([ˌaɪ 'tiː][ɪz]['helpf(ə)l][tuː; tə] [pleɪs] [həʊl] [s'paɪsɪz][ɪn][ə; eɪ] [tiː] [bɔːl] ,
(It is helpful to place whole spices in a tea ball ,
(它 是 有帮助 到 地方 所有的 香料 在 一个 茶 球 ,

（将整粒香料放入茶球中会很有帮助，）

[səʊ] [ðæt] [ðeɪ] [kæn; kən][biː; bi] [rɪ'muːvd] [wɪ'ðaʊt] ['streɪnɪŋ] [ðə; ði] [brɒθ] .)
so that they can be removed without straining the broth .)
所以 那 他们 能 是 已移除 没有 紧张 这 肉汤 .)

这样就可以在不过滤肉汤的情况下将其去除。）

[stɜː(r)][ɪn] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn][ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
Stir in softened gelatine until thoroughly dissolved .
搅拌 在 软化 明胶 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[blend] [ɪn] ['sæmən] , ['seləri] , [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] .
Blend in salmon , celery , and green pepper .
混合 在 三文鱼 , 芹菜 , 和 绿色的 胡椒 .

加入鲑鱼、芹菜和青椒。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː][kʌp]) [ɔː(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**3**	**cup**	**)**	**or**	**6**	**individual**	**molds**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	3	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

倒入一个大模具（3 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[ˌverɪ'eʃən] :

VARIATIONS	**:**
变体	:

变体：

[juːz] 1½ [kʌps] [fleɪkt] ['tjuːnə] [fɪʃ] [ɪn'sted] [ɒv; əv]['sæmən] .

Use	**1½**	**cups**	**flaked**	**tuna**	**fish**	**instead**	**of**	**salmon**	**.**
使用	1½	杯子	片状的	金枪鱼	鱼	反而	的	三文鱼	.

用 1.5 杯金枪鱼片代替鲑鱼。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz][ˌtuː'tuː] [miːt] ['tʃɔɪsɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**2**	**Meat**	**Choices**
1	服务	等于	2	肉	选择

一份包含两种肉类选择

[juːz] 1½ [kʌps] [fleɪkt] [kʊkt] [waɪt] [miːt] [fɪʃ] (['hædək]) [ɪn'sted] [ɒv; əv]['sæmən] .

Use	**1½**	**cups**	**flaked**	**cooked**	**white**	**meat**	**fish**	**(**	**haddock**	**)**	**instead**	**of**	**salmon**	**.**
使用	1½	杯子	片状的	煮熟	白色的	肉	鱼	(	黑线鳕	)	反而	的	三文鱼	.

用 1.5 杯煮熟的白肉鱼片（黑线鳕）代替鲑鱼。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice**
1	服务	等于	1	肉	选择

1 份等于 1 份肉类选择

[juːz] 1½ [kʌps] [fleɪkt] [kʊkt] ['fæti] [fɪʃ] (['hælɪbət]) [ɪn'sted] [ɒv; əv]['sæmən] .

Use	**1½**	**cups**	**flaked**	**cooked**	**fatty**	**fish**	**(**	**halibut**	**)**	**instead**	**of**	**salmon**	**.**
使用	1½	杯子	片状的	煮熟	脂肪	鱼	(	大比目鱼	)	反而	的	三文鱼	.

用 1.5 杯切碎的熟肥鱼（大比目鱼）代替鲑鱼。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] 1½ [miːt] ['tʃɔɪsɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1½**	**Meat**	**Choices**
1	服务	等于	1½	肉	选择

1份等于1.5种肉类选择

['tʃɪkɪn] ['paɪnæp(ə)l] [məʊld]

CHICKEN	**PINEAPPLE**	**MOLD**
鸡	菠萝	模具

鸡肉菠萝模具

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice**
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

1¾ [kʌps] ['tʃɪkɪn] [stɒk] [[eit]]
1¾ cups chicken stock [8]
1¾ 杯子 鸡 库存 [8]

1¾ 杯鸡汤[8]

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən][dʒuːs]
2 tablespoons lemon juice
2 汤匙 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

[wʌn][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtənɪŋ] ['tæblət][ɔː(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
1 non - caloric sweetening tablet or equivalent [9]
1 非 - 卡路里 甜味剂 药片 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

½ [kʌp] [kænd] [ˌʌn'swiːtnd] ['paɪnæp(ə)l] , [daɪst]
½ cup canned unsweetened pineapple , diced
½ 杯子 罐装 无糖 菠萝 , 切丁

半杯罐装无糖菠萝丁

1¼ [kʌps] [kʊkt] , [daɪst] ['tʃɪkɪn]
1¼ cups cooked , diced chicken
1¼ 杯子 煮熟 , 切丁 鸡

1¼ 杯煮熟的鸡丁

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn] ½ [kʌp][kəʊld] ['tʃɪkɪn] [stɒk] [tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on ½ cup cold chicken stock to soften .
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 鸡 库存 到 软化 .

将明胶撒在半杯冷鸡汤上使其软化。

[hiːt] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['tʃɪkɪn] [stɒk] [wɪð] [sɔːlt][ʌn'tɪl] ['bɔɪlɪŋ] .
Heat the remaining chicken stock with salt until boiling .
热 这 其余的 鸡 库存 和 盐 直到 沸腾 .

将剩余的鸡汤加盐加热至沸腾。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[stɜː(r)][ɪn] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn][ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
Stir in softened gelatine until thoroughly dissolved .
搅拌 在 软化 明胶 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː]['lemən][dʒuːs][ænd; ənd][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] .
Add lemon juice and non - caloric sweetener .
添加 柠檬 汁 和 非 - 卡路里 甜味剂 .

加入柠檬汁和无热量甜味剂。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld][ɪn]['paɪnæp(ə)l][ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] .
Fold in pineapple and chicken .
折叠 在 菠萝 和 鸡 .

拌入菠萝和鸡肉。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

诺克斯饮食减量计划；(Knox Eat and Reduce Plan;)
第2/3页

[tɜːn] ['ɪntuː][ə; eɪ] [smɔːl] [ləʊf][pæn][ɔː(r)][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([fɔːr][kʌp]) .

Turn	into	a	small	loaf	pan	or	one	large	mold	(	4	cup	)	.
转动	进入	一个	小的	面包	平底锅	或者	一	大的	模具	(	4	杯子	)	.

倒入一个小面包模具或一个大模具（4 杯）。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] . -

Chill	until	firm	.	24
寒意	直到	公司	.	-

冷藏至凝固。24

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] :

VARIATION	:
变化	:

变化：

[juːz] [kænd] ['tʃɪkɪn] [brɒθ] [ɔː(r)] [kən'sɒmeɪ] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [ænd; ənd]

Use	canned	chicken	broth	or	consommé	instead	of	chicken	bouillon	cubes	and
使用	罐装	鸡	肉汤	或者	清汤	反而	的	鸡	肉汤	立方体	和

['wɔːtə(r)] .

water	.
水	.

用罐装鸡汤或鸡清汤代替鸡汤块和水。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

1份等于半份蔬菜

['vedʒtəb(ə)lz] ['məʊldɪd] [ɪn] ['tʃɪkɪn] ['æspɪk]

VEGETABLES	MOLDED	IN	CHICKEN	ASPIC
蔬菜	模制	在	鸡	肉冻

鸡肉冻蔬菜

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

1份等于半份蔬菜

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['wɔːtə(r)]

2	cups	water
2	杯子	水

杯水

[ˌtuː'tuː] ['tʃɪkɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz]

2	chicken	bouillon	cubes
2	鸡	肉汤	立方体

2块鸡汤块

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ [kʌp] [kʊkt] , [dreɪnd] ['piːz]
½ cup cooked , drained peas
½ 杯子 煮熟 , 排水 豌豆

半杯煮熟沥干的豌豆

½ [kʌp] [kʊkt] , [dreɪnd] , [daɪst] ['kærəts]
½ cup cooked , drained , diced carrots
½ 杯子 煮熟 , 排水 , 切丁 胡萝卜

半杯煮熟沥干水分的胡萝卜丁

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]
½ cup diced celery
½ 杯子 切丁 芹菜

半杯切丁芹菜

¼ [kʌp] [daɪst] [griːn] ['pepə(r)]
¼ cup diced green pepper
¼ 杯子 切丁 绿色的 胡椒

¼ 杯切丁青椒

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn] ½ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on ½ cup cold water to soften .
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 水 到 软化 .

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[hiːt] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtə(r)] [wɪð] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [ʌn'tɪl] [dɪ'zɒlvd] .
Heat the remaining water with bouillon cubes until dissolved .
热 这 其余的 水 和 肉汤 立方体 直到 溶解 .

将剩余的水与浓汤宝一起加热至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
Add salt and softened gelatine and stir until thoroughly dissolved .
添加 盐 和 软化 明胶 和 搅拌 直到 彻底 溶解 .

加入盐和软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[stɜː(r)][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz] .
Stir in vegetables .
搅拌 在 蔬菜 .

加入蔬菜拌匀。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔː(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .
Turn into one large mold (3 - 4 cup) or 6 individual molds .
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 个人 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] :
VARIATION :
变化 :

变化：

[juːz] [kænd] ['tʃɪkɪn] [brɒθ] [ɔː(r)] [kən'sɒmeɪ] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [ænd; ənd]

Use	**canned**	**chicken**	**broth**	**or**	**consommé**	**instead**	**of**	**chicken**	**bouillon**	**cubes**	**and**
使用	罐装	鸡	肉汤	或者	清汤	反而	的	鸡	肉汤	立方体	和

['wɔːtə(r)] .

water	**.**
水	.

用罐装鸡汤或鸡清汤代替鸡汤块和水。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Vegetable**	**Choice**
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

1 份等于 ½ 份蔬菜

['dʒelid] ['tʃɪkɪn] [muːs]

JELLIED	**CHICKEN**	**MOUSSE**
果冻	鸡	摩丝

鸡肉冻慕斯

[eit] [s'ɜːvɪŋz]

8	**Servings**
8	份量

8人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice**
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[wʌn] [kʌp] ['veri] [hɒt] ['tʃɪkɪn] [stɒk]

1	**cup**	**very**	**hot**	**chicken**	**stock**
1	杯子	非常	热的	鸡	库存

杯滚烫的鸡汤

¼ ['tiːspuːn] ['ʌnjən] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**onion**	**salt**
¼	茶匙	洋葱	盐

¼茶匙洋葱盐

⅔ [kʌp] [tʃɪld] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [wɪpt]

⅔	**cup**	**chilled**	**evaporated**	**milk**	**,**	**whipped**
⅔	杯子	冷藏	蒸发	牛奶	,	鞭打

⅔ 杯冷藏淡奶，打发

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

1½ [kʌps] [kʊkt] [daɪst] ['tʃɪkɪn]

1½	**cups**	**cooked**	**diced**	**chicken**
1½	杯子	煮熟	切丁	鸡

1.5 杯煮熟的鸡丁

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][ðə; ði][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**the**	**cold**	**water**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[dɪ'zɒlv] [ðə; ði] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn][ɪn]['veri] [hɒt] ['tʃɪkɪn] [stɒk] [tuː; tə] [wɪtʃ] ['ʌnjən][sɔːlt][hæz; həz]

Dissolve	**the**	**softened**	**gelatine**	**in**	**very**	**hot**	**chicken**	**stock**	**to**	**which**	**onion**	**salt**	**has**
溶解	这	软化	明胶	在	非常	热的	鸡	库存	到	哪个	洋葱	盐	有

[biːn] ['ædɪd] .

been	**added**	**.**
到过	额外	.

将软化的明胶溶解在加入洋葱盐的滚烫鸡汤中。

[kuːl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Cool	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
凉爽的	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[biːt] [wɪð] ['rəʊtəri]['biːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .

Beat	**with**	**rotary**	**beater**	**until**	**fluffy**	**.**
打	和	旋转	击打者	直到	蓬松的	.

用旋转式搅拌器搅打至蓬松。

[fəʊld][ɪn] [wɪpt] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk][ænd; ənd]['lemən][dʒuːs] .

Fold	**in**	**whipped**	**evaporated**	**milk**	**and**	**lemon**	**juice**	**.**
折叠	在	鞭打	蒸发	牛奶	和	柠檬	汁	.

拌入打发的淡奶和柠檬汁。

[blend] [ɪn] ['tʃɪkɪn] .

Blend	**in**	**chicken**	**.**
混合	在	鸡	.

加入鸡肉。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([sɪks] [kʌp]) .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**6**	**cup**	**)**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	6	杯子	)	.

倒入一个大模具（6 杯）。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] :

VARIATION	**:**
变化	:

变化：

[juːz] 1½ [kʌps] [kʊkt] [daɪst] ['tɜːki] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] .

Use	**1½**	**cups**	**cooked**	**diced**	**turkey**	**instead**	**of**	**chicken**	**.**
使用	1½	杯子	煮熟	切丁	火鸡	反而	的	鸡	.

用 1.5 杯煮熟的火鸡肉丁代替鸡肉。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] Choice25

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice25**
1	服务	等于	1	肉	Choice25

1 份等于 1 份肉类选择 25

['tʃɪkɪn] ['vedʒtəb(ə)l] [məʊld]

CHICKEN	**VEGETABLE**	**MOLD**
鸡	蔬菜	模具

鸡肉蔬菜霉菌

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] [ˈsɜːvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] [ˈenvələʊp] [nɒks] [ˌʌnˈfleɪvərd] [ˌdʒeləˈtiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [ˈwɔːtə(r)] [-]
2 **cups** **water** **[** **10** **]**
2 杯子 水 [-]

杯水[10]

[ˌtuːˈtuː] [ˈtʃɪkɪn] [ˈbuːjɒn; ˈbuːjõ] [kjuːbz]
2 **chicken** **bouillon** **cubes**
2 鸡 肉汤 立方体

2块鸡汤块

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] [daɪst] [ˈtʃɪkɪn]
1 **cup** **cooked** **diced** **chicken**
1 杯子 煮熟 切丁 鸡

杯煮熟的鸡丁

½ [kʌp] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] [ˈpiːz] , [wel] [dreɪnd]
½ **cup** **cooked** **or** **canned** **peas** **,** **well** **drained**
½ 杯子 煮熟 或者 罐装 豌豆 , 出色地 排水

半杯煮熟或罐装豌豆，沥干水分

½ [kʌp] [daɪst] [ˈseləri]
½ **cup** **diced** **celery**
½ 杯子 切丁 芹菜

半杯切丁芹菜

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [daɪst] [ˌpɪmɪˈɛntəʊ]
2 **tablespoons** **diced** **pimiento**
2 汤匙 切丁 辣椒

2汤匙切碎的甜椒

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈfaɪnli] [tʃɒpt] [ˈpɑːsli]
1 **tablespoon** **finely** **chopped** **parsley**
1 汤匙 精细地 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[ˈsprɪŋk(ə)l] [ˌdʒeləˈtiːn] [ɒn] ½ [kʌp] [kəʊld] [ˈwɔːtə(r)] [tuː; tə] [ˈsɒfn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **½** **cup** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 水 到 软化 .

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[hiːt] [ðə; ði] [rɪˈmeɪnɪŋ] [ˈwɔːtə(r)] [wɪð] [ˈbuːjɒn; ˈbuːjõ] [kjuːbz] [ʌnˈtɪl] [kjuːbz] [ɑː(r); ə(r)] [kəmˈpliːtli] [dɪˈzɒlvd]
Heat **the** **remaining** **water** **with** **bouillon** **cubes** **until** **cubes** **are** **completely** **dissolved**
热 这 其余的 水 和 肉汤 立方体 直到 立方体 是 完全地 溶解
.
:
.

将剩余的水与浓汤宝一起加热，直到浓汤宝完全溶解。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[stɜː(r)][ɪn] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
Stir **in** **softened** **gelatine** **until** **thoroughly** **dissolved** **.**
搅拌 在 软化 明胶 直到 彻底 溶解 .

搅拌至软化的明胶完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** **.**
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld][ɪn] ['tʃɪkɪn] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)lz] .
Fold **in** **chicken** **and** **vegetables** **.**
折叠 在 鸡 和 蔬菜 .

加入鸡肉和蔬菜。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([fɔːr] [kʌp]) .
Turn **into** **one** **large** **mold** **(** **4** **cup** **)** **.**
转动 进入 一 大的 模具 (4 杯子) .

倒入一个大模具（4 杯）。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] :
VARIATION **:**
变化 :

变化：

[pɔː(r)][ə; eɪ] [θɪn] ['leɪə(r)][ɒv; əv][ˌdʒelə'tiːn][ænd; ənd] ['tʃɪkɪn] [stɒk] ['mɪkstʃə(r)][ɪn][ə; eɪ][ləʊf][pæn][ænd; ənd]
Pour **a** **thin** **layer** **of** **gelatine** **and** **chicken** **stock** **mixture** **in** **a** **loaf** **pan** **and**
倒 一个 薄的 层 的 明胶 和 鸡 库存 混合物 在 一个 面包 平底锅 和
[tʃɪl] [ʌn'tɪl]['ɔːlməʊst][fɜːm] .
chill **until** **almost** **firm** **.**
寒意 直到 几乎 公司 .

在面包模具中倒入薄薄一层明胶和鸡汤混合物，冷藏至几乎凝固。

['miːnwaɪl] , [tʃɪl] [rɪ'meɪnɪŋ] [ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)][tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Meanwhile **,** **chill** **remaining** **gelatine** **mixture** **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** **.**
同时 , 寒意 其余的 明胶 混合物 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

同时，将剩余的明胶混合物冷却至未打发的蛋清状。

[wen] [ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn]['leɪə(r)][ɪz]['ɔːlməʊst][fɜːm] , [ə'reɪndʒ] [sɪks]['slaɪsɪz][ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [ɒn][ˌaɪ 'tiː] ;
When **the** **gelatine** **layer** **is** **almost** **firm** **,** **arrange** **6** **slices** **of** **chicken** **on** **it** **;**
什么时候 这 明胶 层 是 几乎 公司 , 安排 6 切片 的 鸡 在 它 ;

当明胶层快要凝固时，在上面放上6片鸡肉；

[ˌeɪ diː 'diː][ə; eɪ]['lɪt(ə)l][mɔː(r)][ɒv; əv][ðə; ði][ˌdʒelə'tiːn]['mɪkstʃə(r)] ; [tʃɪl] [ə'gen] .
add **a** **little** **more** **of** **the** **gelatine** **mixture** **;** **chill** **again** **.**
添加 一个 小的 更多的 的 这 明胶 混合物 ; 寒意 再次 .

再加入少许明胶混合物；再次冷藏。

[fəʊld]['vedʒtəb(ə)lz]['ɪntuː] [rɪ'meɪnɪŋ] [tʃɪld] ['mɪkstʃə(r)][ænd; ənd] ['keəfəli] [pleɪs] [ɒn][ðə; ði]['dʒelid]

Fold	**vegetables**	**into**	**remaining**	**chilled**	**mixture**	**and**	**carefully**	**place**	**on**	**the**	**jellied**
折叠	蔬菜	进入	其余的	冷藏	混合物	和	小心	地方	在	这	果冻

['tʃɪkɪn] ['slaɪsɪz] .

chicken	**slices**	**.**
鸡	切片	.

将蔬菜拌入剩余的冷藏混合物中，然后小心地放在冻好的鸡肉片上。

[tʃɪl] [ə'gen] [ʌn'tɪl][məʊld][ɪz][fɜːm] .

Chill	**again**	**until**	**mold**	**is**	**firm**	**.**
寒意	再次	直到	模具	是	公司	.

再次冷藏至模具凝固。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice**
1	服务	等于	1	肉	选择

1 份等于 1 份肉类选择

['dʒelid] [miːt] ['sæləd]

JELLIED	**MEAT**	**SALAD**
果冻	肉	沙拉

肉冻沙拉

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice**
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[ˌtuː'tuː]['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz]

2	**bouillon**	**cubes**
2	肉汤	立方体

2块浓汤宝

1¼ [kʌps]['wɔːtə(r)]

1¼	**cups**	**water**
1¼	杯子	水

1¼ 杯水

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən][dʒuːs]

1½	**tablespoons**	**lemon**	**juice**
1½	汤匙	柠檬	汁

1.5汤匙柠檬汁

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

1	**teaspoon**	**grated**	**onion**
1	茶匙	磨碎的	洋葱

1茶匙磨碎的洋葱

[wʌn] [kʌp] ['faɪnli] [daɪst] [kʊkt] [miːt]
1 cup finely diced cooked meat
1 杯子 精细地 切丁 煮熟 肉

杯切成细丁的熟肉

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]
½ cup diced celery
½ 杯子 切丁 芹菜

半杯切丁芹菜

½ [kʌp] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] ['piːz] , [wel] [dreɪnd]
½ cup cooked or canned peas , well drained
½ 杯子 煮熟 或者 罐装 豌豆 , 出色地 排水

半杯煮熟或罐装豌豆，沥干水分

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'tiːn] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[kəm'baɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [wɪð] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtə(r)] , ['lemən] [dʒuːs] , [ænd; ənd] ['ʌnjən] ,
Combine bouillon cubes with the remaining water , lemon juice , and onion ,
结合 肉汤 立方体 和 这 其余的 水 , 柠檬 汁 , 和 洋葱 ,

将浓汤宝与剩余的水、柠檬汁和洋葱混合，

[ænd; ənd] [hiːt] [ʌn'tɪl] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [ɑː(r); ə(r)] [kəm'pliːtli] [dɪ'zɒlvd] .
and heat until bouillon cubes are completely dissolved .
和 热 直到 肉汤 立方体 是 完全地 溶解 .

加热至浓汤宝完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn] , [ænd; ənd] [stɜː(r)] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
Add softened gelatine , and stir until thoroughly dissolved .
添加 软化 明胶 , 和 搅拌 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld] [ɪn] [miːt] , ['seləri] , [ænd; ənd] ['piːz] .
Fold in meat , celery , and peas .
折叠 在 肉 , 芹菜 , 和 豌豆 .

拌入肉、芹菜和豌豆。

[tɜːn] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [fɔːr] - [kʌp] [ləʊf] [pæn] .
Turn into a 4 - cup loaf pan .
转动 进入 一个 4 - 杯子 面包 平底锅 .

倒入4杯容量的面包模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[kʌt] ['ɪntuː] ['slaɪsɪz] [ænd; ənd] [sɜːv] [ɒn] [krɪsp] ['letɪs] . -
Cut into slices and serve on crisp lettuce . 26
切 进入 切片 和 服务 在 脆 莴苣 . -

切成片，放在爽脆的生菜上即可食用。26

['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] [ɪn] [tə'mɑːtəʊ] ['æspɪk]
COTTAGE CHEESE IN TOMATO ASPIC
小屋 奶酪 在 番茄 肉冻

番茄冻奶酪

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] [ˈsɜːvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **1** **Meat** **Choice**
1 服务 等于 1 肉 选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] [ˈenvələʊp] [nɒks] [ˌʌnˈfleɪvərd] [ˌdʒeləˈtiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] [ˈwɔːtə(r)]
½ **cup** **cold** **water**
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

1½ [kʌps] [ˈveri] [hɒt] [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs]
1½ **cups** **very** **hot** **tomato** **juice**
1½ 杯子 非常 热的 番茄 汁

1.5 杯滚烫的番茄汁

[ˌtuːˈtuː] [ˈbuːjɒn; ˈbuːjõ] [kjuːbz]
2 **bouillon** **cubes**
2 肉汤 立方体

2块浓汤宝

[wʌn] [kʌp] [ˈkɒtɪdʒ] [tʃiːz]
1 **cup** **cottage** **cheese**
1 杯子 小屋 奶酪

杯乡村奶酪

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈgreɪtɪd] [ˈʌnjən]
1 **tablespoon** **grated** **onion**
1 汤匙 磨碎的 洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] [drɒps] [ˈwʊstəʃə(r)] [sɔːs]
2 **drops** **Worcestershire** **sauce**
2 滴 伍斯特郡 酱

2滴伍斯特沙司

⅛ [ˈtiːspuːn] [ˈpepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˈsprɪŋk(ə)l] [ˌdʒeləˈtiːn] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] [ˈwɔːtə(r)] [tuː; tə] [ˈsɒfn] .
Sprinkle **gelatine** **on** **the** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[hiːt] [təˈmɑːtəʊ] [dʒuːs] [ænd; ənd] [ˈbuːjɒn; ˈbuːjõ] [kjuːbz] [ʌnˈtɪl] [kjuːbz] [ɑː(r); ə(r)] [kəmˈpliːtli] [dɪˈzɒlvd] .
Heat **tomato** **juice** **and** **bouillon** **cubes** **until** **cubes** **are** **completely** **dissolved** **.**
热 番茄 汁 和 肉汤 立方体 直到 立方体 是 完全地 溶解 .

将番茄汁和浓汤宝加热至浓汤宝完全溶解。

[rɪˈmuːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove **from** **heat** **.**
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Add	**softened**	**gelatine**	**and**	**stir**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
添加	软化	明胶	和	搅拌	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[blend] [ɪn] ['kɒtɪdʒ] [tʃiːz] , ['ʌnjən] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .

Blend	**in**	**cottage**	**cheese**	**,**	**onion**	**,**	**and**	**seasonings**	**.**
混合	在	小屋	奶酪	,	洋葱	,	和	调味料	.

加入乡村奶酪、洋葱和调味料。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) [ɔː(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**3**	**-**	**4**	**cup**	**)**	**or**	**6**	**individual**	**molds**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['beɪsɪk] [ˌdʒelə'tiːn] ['sæləd]

BASIC	**GELATINE**	**SALAD**
基本的	明胶	沙拉

基础明胶沙拉

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Vegetable**	**Choice**
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

份等于 ½ 份蔬菜

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1¼ [kʌps] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)]

1¼	**cups**	**very**	**hot**	**water**
1¼	杯子	非常	热的	水

1¼ 杯极热的水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

¼ [kʌp] ['vɪnɪgə(r)] [ɔː(r)] ['lemən] [dʒuːs]

¼	**cup**	**vinegar**	**or**	**lemon**	**juice**
¼	杯子	醋	或者	柠檬	汁

¼ 杯醋或柠檬汁

[fɔːr][tuː; tə][sɪks][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtənɪŋ] ['tæblɪts][ɔː(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

4	to	6	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
4	到	6	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

至 6 片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn][kʌp] ['ʃredɪd] ['kærəts]

1	cup	shredded	carrots
1	杯子	碎	胡萝卜

1 杯胡萝卜丝

½ [kʌp] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] ['piːz] , [wel] [dreɪnd]

½	cup	cooked	or	canned	peas	,	well	drained
½	杯子	煮熟	或者	罐装	豌豆	,	出色地	排水

半杯煮熟或罐装豌豆，沥干水分

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][ðə; ði][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn][tuː; tə][ðə; ði] ['veri] [hɒt]['wɔːtə(r)][ænd; ənd][stɜː(r)][ʌn'tɪl] ['θʌrəli]

Add	softened	gelatine	to	the	very	hot	water	and	stir	until	thoroughly
添加	软化	明胶	到	这	非常	热的	水	和	搅拌	直到	彻底

[dɪ'zɒlvd] .

dissolved	.
溶解	.

将软化的明胶加入滚烫的水中，搅拌至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði][sɔːlt] , ['vɪnɪgə(r)] , [ænd; ənd][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] .

Add	the	salt	,	vinegar	,	and	non	-	caloric	sweetener	.
添加	这	盐	,	醋	,	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

加入盐、醋和无热量甜味剂。

[stɜː(r)][ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [mɪkst] .

Stir	until	thoroughly	mixed	.
搅拌	直到	彻底	混合	.

搅拌至完全混合。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	to	unbeaten	egg	white	consistency	.
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld][ɪn]['vedʒtəb(ə)lz] .

Fold	in	vegetables	.
折叠	在	蔬菜	.

拌入蔬菜。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔː(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .

Turn	into	one	large	mold	(	3	-	4	cup	)	or	6	individual	molds	.
转动	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .

Chill	until	firm	.
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[ˌverɪ'eʃən] :

VARIATIONS	:
变体	:

变体：

[juːz] 1¼ [kʌps] ['veri] [hɒt] [kən'sɒmeɪ] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)] .

Use	**1¼**	**cups**	**very**	**hot**	**consommé**	**instead**	**of**	**very**	**hot**	**water**	**.**
使用	1¼	杯子	非常	热的	清汤	反而	的	非常	热的	水	.

用 1¼ 杯滚烫的清汤代替滚烫的热水。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Vegetable**	**Choice**
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

份等于 ½ 份蔬菜

[juːz] 1¼ [kʌps] ['veri] [hɒt] [kən'sɒmeɪ] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)] .

Use	**1¼**	**cups**	**very**	**hot**	**consommé**	**instead**	**of**	**very**	**hot**	**water**	**.**
使用	1¼	杯子	非常	热的	清汤	反而	的	非常	热的	水	.

用 1¼ 杯滚烫的清汤代替滚烫的热水。

[ˌeɪ diː 'diː] [wʌn] [kʌp] [daɪst] [kʊkt] [miːt] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['kærəts] .

Add	**1**	**cup**	**diced**	**cooked**	**meat**	**instead**	**of**	**carrots**	**.**
添加	1	杯子	切丁	煮熟	肉	反而	的	胡萝卜	.

用1杯切丁的熟肉代替胡萝卜。

[dɪ'kriːs] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] [tuː; tə] [wʌn] ['tæblət] [ɔː(r)] [ɪ'kwɪvələnt] .

Decrease	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**to**	**1**	**tablet**	**or**	**equivalent**	**.**
减少	非	-	卡路里	甜味剂	到	1	药片	或者	相等的	.

将无热量甜味剂用量减少至 1 片或等量。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs] [plʌs] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice**	**plus**	**½**	**Vegetable**	**Choice**
1	服务	等于	1	肉	选择	加	½	蔬菜	选择

1份等于1份肉类选择加½份蔬菜选择

[juːz] 1½ [kʌps] ['veri] [hɒt] [fruːt] [dʒuːs] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)] .

Use	**1½**	**cups**	**very**	**hot**	**fruit**	**juice**	**instead**	**of**	**very**	**hot**	**water**	**.**
使用	1½	杯子	非常	热的	水果	汁	反而	的	非常	热的	水	.

用 1.5 杯滚烫的果汁代替滚烫的热水。

[ˌeɪ diː 'diː] [fruːt] [sʌtʃ] [æz; əz] [wʌn] [kʌp] ['ɒrɪndʒ] ['sekʃənz] , ½ [kʌp] ['greɪpfruːt] ['sekʃənz] ,

Add	**fruit**	**such**	**as**	**1**	**cup**	**orange**	**sections**	**,**	**½**	**cup**	**grapefruit**	**sections**	**,**
添加	水果	这样的	作为	1	杯子	橙子	部分	,	½	杯子	柚子	部分	,

加入水果，例如 1 杯橙子瓣、½ 杯葡萄柚瓣，

[ænd; ənd] ½ [kʌp] ['paɪnæp(ə)l] [kjuːbz] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['vedʒtəb(ə)lz] .

and	**½**	**cup**	**pineapple**	**cubes**	**instead**	**of**	**vegetables**	**.**
和	½	杯子	菠萝	立方体	反而	的	蔬菜	.

用半杯菠萝丁代替蔬菜。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] 1½ [fruːt] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1½**	**Fruit**	**Choice**
1	服务	等于	1½	水果	选择

1 份等于 1.5 份水果

[juːz] [wʌn] [kʌp] ['ʃredɪd] ['kæbɪdʒ] , ½ [kʌp] [kʊkt] ['kærəts] ,

Use	**1**	**cup**	**shredded**	**cabbage**	**,**	**½**	**cup**	**cooked**	**carrots**	**,**
使用	1	杯子	碎	卷心菜	,	½	杯子	煮熟	胡萝卜	,

使用1杯切碎的卷心菜，½杯煮熟的胡萝卜，

[ænd; ənd] ½ [kʌp] [kʊkt] [ɔː(r)] [kænd] ['piːz] [æz; əz] ['sɒlɪdz] .

and	**½**	**cup**	**cooked**	**or**	**canned**	**peas**	**as**	**solids**	**.**
和	½	杯子	煮熟	或者	罐装	豌豆	作为	固体	.

以及 ½ 杯煮熟或罐装豌豆（作为固体）。

[juːz] ['vɪnɪgə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['lemən] [dʒuːs] .

Use	**vinegar**	**instead**	**of**	**lemon**	**juice**	**.**
使用	醋	反而	的	柠檬	汁	.

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] Choice27

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice27
1	服务	等于	½	蔬菜	Choice27

1份等于½份蔬菜27

[juːz] [wʌn] [kʌp] [daɪst] ['æp(ə)l] [ænd; ənd] [wʌn] [kʌp] [dreɪnd] ['greɪpfruːt] ['sekʃənz] [æz; əz] ['sɒlɪdz] .

Use	1	cup	diced	apple	and	1	cup	drained	grapefruit	sections	as	solids	.
使用	1	杯子	切丁	苹果	和	1	杯子	排水	柚子	部分	作为	固体	.

使用 1 杯切丁的苹果和 1 杯沥干水分的葡萄柚瓣作为固体。

[juːz] ['lemən] [dʒuːs] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['vɪnɪgə(r)] .

Use	lemon	juice	instead	of	vinegar	.
使用	柠檬	汁	反而	的	醋	.

用柠檬汁代替醋。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [fruːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Fruit	Choice
1	服务	等于	½	水果	选择

1 份等于 ½ 份水果

[juːz] [wʌn] [kʌp] [daɪst] [kʊkt] [biːts] [ænd; ənd] [wʌn] [kʌp] ['ʃredɪd] [rɔː] ['spɪnɪtʃ] [æz; əz] ['sɒlɪdz] .

Use	1	cup	diced	cooked	beets	and	1	cup	shredded	raw	spinach	as	solids	.
使用	1	杯子	切丁	煮熟	甜菜	和	1	杯子	碎	生的	菠菜	作为	固体	.

固体食材用量为：1 杯切丁的熟甜菜根和 1 杯切碎的生菠菜。

[juːz] ['vɪnɪgə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['lemən] [dʒuːs] .

Use	vinegar	instead	of	lemon	juice	.
使用	醋	反而	的	柠檬	汁	.

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

份等于 ½ 份蔬菜

[juːz] 1½ [kʌps] [dreɪnd] ['greɪpfruːt] ['sekʃənz] [ænd; ənd] ¼ [kʌp] ['kɔːsli] [tʃɒpt] ['nʌtˌmiːt] [æz; əz] ['sɒlɪdz] .

Use	1½	cups	drained	grapefruit	sections	and	¼	cup	coarsely	chopped	nutmeats	as	solids	.
使用	1½	杯子	排水	柚子	部分	和	¼	杯子	粗略地	切碎	坚果	作为	固体	.

使用 1½ 杯沥干水分的葡萄柚瓣和 ¼ 杯粗切的坚果仁作为固体。

[juːz] ['lemən] [dʒuːs] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['vɪnɪgə(r)] .

Use	lemon	juice	instead	of	vinegar	.
使用	柠檬	汁	反而	的	醋	.

用柠檬汁代替醋。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [fruːt] [tʃɔɪs] [plʌs] ½

1	Serving	Equals	½	Fruit	Choice	plus	½
1	服务	等于	½	水果	选择	加	½

1 份等于 ½ 份水果选择加 ½ 份

[fæt] [tʃɔɪs]

Fat	Choice
胖的	选择

脂肪的选择

[juːz] 1¼ [kʌps] [daɪst] ['æp(ə)l] , ½ [kʌp] [daɪst] ['seləri] , [ænd; ənd] ¼ [kʌp] ['kɔːsli] [tʃɒpt] ['nʌtˌmiːt]

Use	1¼	cups	diced	apple	,	½	cup	diced	celery	,	and	¼	cup	coarsely	chopped	nutmeats
使用	1¼	杯子	切丁	苹果	,	½	杯子	切丁	芹菜	,	和	¼	杯子	粗略地	切碎	坚果

[æz; əz]['sɒlɪdz] .

as	solids	.
作为	固体	.

固体食材用量为：1¼ 杯切丁苹果、½ 杯切丁芹菜和 ¼ 杯粗切坚果仁。

[juːz] ['lemən] [dʒuːs] [ɪn'sted] [ɒv; əv]['vɪnɪgə(r)] .

Use	lemon	juice	instead	of	vinegar	.
使用	柠檬	汁	反而	的	醋	.

用柠檬汁代替醋。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [fruːt] [tʃɔɪs] [plʌs] ½

1	Serving	Equals	½	Fruit	Choice	plus	½
1	服务	等于	½	水果	选择	加	½

1 份等于 ½ 份水果选择加 ½ 份

[fæt] [tʃɔɪs]

Fat	Choice
胖的	选择

脂肪的选择

[juːz] 1½ [kʌps] [daɪst] ['kjuːkʌmbə(r)] , ½ [kʌp] [daɪst] ['seləri] , [ænd; ənd] [wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

Use	1½	cups	diced	cucumber	,	½	cup	diced	celery	,	and	1	tablespoon	grated	onion
使用	1½	杯子	切丁	黄瓜	,	½	杯子	切丁	芹菜	,	和	1	汤匙	磨碎的	洋葱

[æz; əz]['sɒlɪdz] .

as	solids	.
作为	固体	.

固体食材用量为：1.5 杯切丁黄瓜、1/2 杯切丁芹菜和 1 汤匙磨碎的洋葱。

[juːz] ['vɪnɪgə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['lemən] [dʒuːs] .

Use	vinegar	instead	of	lemon	juice	.
使用	醋	反而	的	柠檬	汁	.

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[juːz] [wʌn] [kʌp] ['piːz] , [wʌn] [skænt] [kʌp] [daɪst] [kʊkt] ['kærəts] , [ænd; ənd] [wʌn] ['teɪblspuːn] [daɪst]

Use	1	cup	peas	,	1	scant	cup	diced	cooked	carrots	,	and	1	tablespoon	diced
使用	1	杯子	豌豆	,	1	稀少	杯子	切丁	煮熟	胡萝卜	,	和	1	汤匙	切丁

[ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] [æz; əz] ['sɒlɪdz] .

pimiento	as	solids	.
辣椒	作为	固体	.

固体食材用量为：1 杯豌豆、1 杯切丁的熟胡萝卜和 1 汤匙切丁的甜椒。

[juːz] ['vɪnɪgə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['lemən] [dʒuːs] .

Use	vinegar	instead	of	lemon	juice	.
使用	醋	反而	的	柠檬	汁	.

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

1 份等于 ½ 份蔬菜

[juːz] [wʌn] [kʌp] ['piːz] , ½ [kʌp] [daɪst] ['seləri] , [ænd; ənd] ½ [kʌp] [daɪst] [griːn] ['pepə(r)] [æz; əz] ['sɒlɪdz] .

Use	1	cup	peas	,	½	cup	diced	celery	,	and	½	cup	diced	green	pepper	as	solids	.
使用	1	杯子	豌豆	,	½	杯子	切丁	芹菜	,	和	½	杯子	切丁	绿色的	胡椒	作为	固体	.

固体食材用量为：1 杯豌豆、½ 杯芹菜丁、½ 杯青椒丁。

[juːz]['vɪnɪgə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv]['leмən][dʒuːs] .

Use	vinegar	instead	of	lemon	juice	.
使用	醋	反而	的	柠檬	汁	.

用醋代替柠檬汁。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ ['vedʒtəb(ə)l] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Vegetable	Choice
1	服务	等于	½	蔬菜	选择

1 份等于 ½ 份蔬菜

[kwɪk] ['beɪsɪk]['æspɪk]

QUICK	BASIC	ASPIC
快的	基本的	肉冻

快速基础肉冻

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['wɔːtə(r)]

2	cups	water
2	杯子	水

杯水

[ˌtuː'tuː]['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz]

2	bouillon	cubes
2	肉汤	立方体

2块浓汤宝

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['leмən] [dʒuːs]

2	tablespoons	lemon	juice
2	汤匙	柠檬	汁

2汤匙柠檬汁

['siːzniŋz] [sʌtʃ] [æz; əz][sɔːlt] , ['pepə(r)] , ['pɑːsli] , [taɪm] , ['seɪvəri] , [kləʊvz] , [ɔː(r)] [beɪ] [liːf] , [æz; əz] [dɪ'zaɪəd]

Seasonings	such	as	salt	,	pepper	,	parsley	,	thyme	,	savory	,	cloves	,	or	bay	leaf	,	as	desired
调味料	这样的	作为	盐	,	胡椒	,	香菜	,	百里香	,	美味的	,	丁香	,	或者	湾	叶子	,	作为	想要的

可根据个人喜好添加盐、胡椒、欧芹、百里香、香薄荷、丁香或月桂叶等调味料。

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn] ½ [kʌp] [kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	gelatine	on	½	cup	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	½	杯子	寒冷的	水	到	软化	.

将明胶粉撒在半杯冷水中使其软化。

[bɔɪl] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtə(r)] [wɪð] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] [ʌn'tɪl] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz]

Boil	**remaining**	**water**	**with**	**bouillon**	**cubes**	**and**	**seasonings**	**until**	**bouillon**	**cubes**
熬	其余的	水	和	肉汤	立方体	和	调味料	直到	肉汤	立方体

[ɑː(r); ə(r)] [kəm'pliːtli] [dɪ'zɒlvd] .

are	**completely**	**dissolved**	**.**
是	完全地	溶解	.

将剩余的水与浓汤宝和调味料一起煮沸，直到浓汤宝完全溶解。

[streɪn] .

Strain	**.**
拉紧	.

拉紧。

[ˌeɪ diː 'diː] ['lemən] [dʒuːs] [ænd; ənd] [ɪ'nʌf] [hɒt] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] [meɪk] 1½ [kʌps] [ɒv; əv] ['lɪkwɪd] .

Add	**lemon**	**juice**	**and**	**enough**	**hot**	**water**	**to**	**make**	**1½**	**cups**	**of**	**liquid**	**.**
添加	柠檬	汁	和	足够的	热的	水	到	制作	1½	杯子	的	液体	.

加入柠檬汁和足够的热水，使液体总量达到 1.5 杯。

[stɜː(r)] [ɪn] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Stir	**in**	**softened**	**gelatine**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
搅拌	在	软化	明胶	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [flæt] [pæn] , [wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([ˌtuː'tuː] [kʌp]) , [ɔː(r)] [fɔːr] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [məʊldz] .

Pour	**into**	**flat**	**pan**	**,**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**2**	**cup**	**)**	**,**	**or**	**4**	**individual**	**molds**	**.**
倒	进入	平坦的	平底锅	,	一	大的	模具	(	2	杯子	)	,	或者	4	个人	模具	.

倒入平底锅、一个大模具（2 杯）或 4 个小模具中。

[ðɪs] ['æspɪk] [meɪ] [biː; bi] [juːst] [æz; əz] [ə; eɪ] ['gɑːnɪʃ] [ɔː(r)] [æz; əz] [ə; eɪ] [beɪs] [fɔː(r); fə(r)] ['dʒelɪŋ] [miːt] ,

This	**aspic**	**may**	**be**	**used**	**as**	**a**	**garnish**	**or**	**as**	**a**	**base**	**for**	**jelling**	**meat**	**,**
这	肉冻	可能	是	用过的	作为	一个	装饰	或者	作为	一个	根据	为了	凝胶	肉	,

这种肉冻可以用作装饰，也可以用作制作肉冻的基底。

[fɪʃ] , [ɔː(r)] ['vedʒtəb(ə)lz] .

fish	**,**	**or**	**vegetables**	**.**
鱼	,	或者	蔬菜	.

鱼，或者蔬菜。

[ˌverɪ'eʃən] :

VARIATIONS	**:**
变体	:

变体：

[juːz] [kænd] ['buːjɒn; 'buːjõ] [ɔː(r)] [kən'sɒmeɪ] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] .

Use	**canned**	**bouillon**	**or**	**consommé**	**instead**	**of**	**water**	**and**	**bouillon**	**cubes**	**.**
使用	罐装	肉汤	或者	清汤	反而	的	水	和	肉汤	立方体	.

用罐装肉汤或清汤代替水和肉汤块。

['siːz(ə)n] [tuː; tə] [teɪst] .

Season	**to**	**taste**	**.**
季节	到	品尝	.

根据个人口味调味。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**Free**	**Choice**
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[juːz] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [æz; əz] ['sɒlɪdz] — [wʌn] [kʌp] [daɪst] ['leftəʊvə(r)] [miːt] ,

Use	beef	bouillon	cubes	and	add	as	solids	—	1	cup	diced	leftover	meat	,
使用	牛肉	肉汤	立方体	和	添加	作为	固体	—	1	杯子	切丁	剩余物	肉	,

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri] ,

½	cup	diced	celery	,
½	杯子	切丁	芹菜	,

使用牛肉浓汤宝，并加入以下固体食材：1 杯切丁的剩肉，½ 杯切丁的芹菜，

[ænd; ənd] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)] .

and	2	tablespoons	chopped	green	pepper	.
和	2	汤匙	切碎	绿色的	胡椒	.

以及 2 汤匙切碎的青椒。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) . -

Pour	into	one	large	mold	(	3	-	4	cup	)	.	28
倒	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	.	-

倒入一个大模具（3-4 杯）。28

[meɪks] [sɪks] [sˈɜːvɪŋz]

Makes	6	servings
制作	6	份量

可供 6 人食用

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Meat	Choice
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[juːz] ['tʃɪkɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [æz; əz] ['sɒlɪdz] — [wʌn] [kʌp] [daɪst] [kʊkt] ['tʃɪkɪn]

Use	chicken	bouillon	cubes	and	add	as	solids	—	1	cup	diced	cooked	chicken
使用	鸡	肉汤	立方体	和	添加	作为	固体	—	1	杯子	切丁	煮熟	鸡

[ænd; ənd] ½ [kʌp] [daɪst] ['seləri] .

and	½	cup	diced	celery	.
和	½	杯子	切丁	芹菜	.

使用鸡汤块，并加入固体食材——1 杯切丁的熟鸡肉和 ½ 杯切丁的芹菜。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) .

Pour	into	one	large	mold	(	3	-	4	cup	)	.
倒	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	.

倒入一个大模具（3-4 杯）。

['seɪvəri] [tə'mɑːtəʊ] ['æspɪk]

SAVORY	TOMATO	ASPIC
美味的	番茄	肉冻

美味番茄冻

[fɔːr] [sˈɜːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[ˌtuː'tuː] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz]

2	bouillon	cubes
2	肉汤	立方体

2块浓汤宝

1½ [kʌps] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs]

1½	cups	tomato	juice
1½	杯子	番茄	汁

1.5 杯番茄汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

1	tablespoon	grated	onion
1	汤匙	磨碎的	洋葱

1汤匙磨碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] [drɒps] ['kɪtʃɪn] [buː'keɪ]

2	drops	Kitchen	Bouquet
2	滴	厨房	花束

2滴厨房花束

¼ ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]

¼	teaspoon	Worcestershire	sauce
¼	茶匙	伍斯特郡	酱

¼茶匙伍斯特沙司

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'tiːn] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] ['spfn] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[hiːt] ['buːjɒn; 'buːjõ] [kjuːbz] [ɪn] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs] [ʌn'tɪl] [kəm'pliːtli] [dɪ'zɒlvd] .

Heat	bouillon	cubes	in	tomato	juice	until	completely	dissolved	.
热	肉汤	立方体	在	番茄	汁	直到	完全地	溶解	.

将浓汤宝放入番茄汁中加热，直至完全溶解。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	from	heat	.
消除	从	热	.

离火。

[stɜː(r)] [ɪn] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Stir	in	softened	gelatine	until	thoroughly	dissolved	.
搅拌	在	软化	明胶	直到	彻底	溶解	.

搅拌至软化的明胶完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] .

Add	seasonings	.
添加	调味料	.

加入调味料。

[pɔː(r)] ['ɪntuː] [wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([ˌtuː'tuː] - [θriː] [kʌp]) [ɔː(r)] [fɔːr] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [məʊldz] .

Pour	into	one	large	mold	(	2	-	3	cup	)	or	4	individual	molds	.
倒	进入	一	大的	模具	(	2	-	3	杯子	)	或者	4	个人	模具	.

倒入一个大模具（2-3 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] :
VARIATION **:**
变化 :

变化：

[pɔː(r)]['ɪntuː][ə; eɪ] [flæt] [pæn][tuː; tə] ½ [ɪntʃ] [depθ] .
Pour **into** **a** **flat** **pan** **to** **½** **inch** **depth** **.**
倒 进入 一个 平坦的 平底锅 到 ½ 英寸 深度 .

倒入平底锅中，深度为½英寸。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[kʌt] ['ɪntuː] ['fænsi] [ʃeɪps] [tuː; tə] [juːz] [æz; əz] [ə; eɪ] ['gɑːnɪʃ] [fɔː(r); fə(r)] [kəʊld] [miːts] .
Cut **into** **fancy** **shapes** **to** **use** **as** **a** **garnish** **for** **cold** **meats** **.**
切 进入 想要 形状 到 使用 作为 一个 装饰 为了 寒冷的 肉类 .

切成精美形状，用作冷肉的装饰。

[wɪl] [meɪk] [ə'prɒksɪmətli] - [sʌtʃ] [s'ɜːvɪŋz] .
Will **make** **approximately** **16** **such** **servings** **.**
将要 制作 大约 - 这样的 份量 .

大约可做16份。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[kwɪk] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs] ['æspɪk]
QUICK **TOMATO** **JUICE** **ASPIC**
快的 番茄 汁 肉冻

快速番茄汁冻

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]
4 **Servings**
4 份量

4人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [tə'mɑːtəʊ] [dʒuːs]
2 **cups** **tomato** **juice**
2 杯子 番茄 汁

杯番茄汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 **tablespoon** **lemon** **juice**
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒeləˈtiːn][ɒn] ½ [kʌp][kəʊld][təˈmɑːtəʊ][dʒuːs][tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on ½ cup cold tomato juice to soften .
撒 明胶 在 ½ 杯子 寒冷的 番茄 汁 到 软化 .

将明胶撒在半杯冷番茄汁上使其软化。

[hiːt] [rɪˈmeɪnɪŋ] [təˈmɑːtəʊ][dʒuːs][ʌnˈtɪl] ['veri] [hɒt] .
Heat remaining tomato juice until very hot .
热 其余的 番茄 汁 直到 非常 热的 .

将剩余的番茄汁加热至非常热。

[rɪˈmuːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[ˌeɪ diː ˈdiː] ['sɔfənd] [ˌdʒeləˈtiːn] , ['lemən][dʒuːs] , [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add softened gelatine , lemon juice , and seasonings .
添加 软化 明胶 , 柠檬 汁 , 和 调味料 .

加入软化的明胶、柠檬汁和调味料。

[stɜː(r)][ʌnˈtɪl] ['θʌrəli] [dɪˈzɒlvd] .
Stir until thoroughly dissolved .
搅拌 直到 彻底 溶解 .

搅拌至完全溶解。

[pɔː(r)]['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([ˌtuːˈtuː][kʌp]) [ɔː(r)][fɔːr][ˌɪndɪˈvɪdʒuəl][məʊldz] .
Pour into one large mold (2 cup) or 4 individual molds .
倒 进入 一 大的 模具 (2 杯子) 或者 4 个人 模具 .

倒入一个大模具（2 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌnˈtɪl][fɜːm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveəriˈeɪʃ(ə)n] :
VARIATION :
变化 :

变化：

[juːz] [əˈbʌv] ['resəpi] , [bʌt; bət][bɪˈfɔː(r)] ['məʊldɪŋ] , [tʃɪl] [tuː; tə] [ʌnˈbiːtn] [eg] [waɪt] [kənˈsɪstənsi] .
Use above recipe , but before molding , chill to unbeaten egg white consistency .
使用 多于 食谱 , 但 前 模具 , 寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

使用上述配方，但在塑形之前，冷藏至未打发的蛋白状态。

[stɜː(r)][ɪn][ˌtuːˈtuː] [kʌps] [krɪsp] ['ʃredɪd] ['kæbɪdʒ] .
Stir in 2 cups crisp shredded cabbage .
搅拌 在 2 杯子 脆 碎 卷心菜 .

拌入2杯爽脆的卷心菜丝。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌnˈtɪl][fɜːm] .
Turn into one large mold (3 - 4 cup) and chill until firm .
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 和 寒意 直到 公司 .

倒入一个大模具（3-4 杯），冷藏至凝固。

[meɪks] [sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
Makes **6** **servings**
制作 6 份量

可供 6 人食用

[wʌn] [ˈsɜːvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [friː] Choice29
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice29**
1 服务 等于 自由的 Choice29

1份等于自由选择29

[əˈrɪdʒən(ə)l] [pəˈfekʃ(ə)n] [ˈsæləd] [məʊld]
ORIGINAL **PERFECTION** **SALAD** **MOLD**
原来的 完美 沙拉 模具

原味完美沙拉模具

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] [ˈsɜːvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[wʌn] [ˈenvələʊp] [nɒks] [ˌʌnˈfleɪvərd] [ˌdʒeləˈtiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] [ˈwɔːtə(r)]
½ **cup** **cold** **water**
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

1¼ [kʌps] [ˈveri] [hɒt] [ˈwɔːtə(r)]
1¼ **cups** **very** **hot** **water**
1¼ 杯子 非常 热的 水

1¼ 杯极热的水

¼ [kʌp] [ˈvɪnɪgə(r)]
¼ **cup** **vinegar**
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈlemən] [dʒuːs]
1 **tablespoon** **lemon** **juice**
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

[sɪks] [nɒn] - [kəˈlɒrɪk; ˈkælərɪk] [ˈswiːtənɪŋ] [ˈtæblɪts] [ɔː(r)] [ɪˈkwɪvələnt] [[naɪn]]
6 **non** **-** **caloric** **sweetening** **tablets** **or** **equivalent** **[** **9** **]**
6 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

¾ [kʌp] [ˈfaɪnli] [ˈʃredɪd] [ˈkæbɪdʒ]
¾ **cup** **finely** **shredded** **cabbage**
¾ 杯子 精细地 碎 卷心菜

¾ 杯切碎的卷心菜

½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['seləri]
1 cup diced celery
1 杯子 切丁 芹菜

杯切丁芹菜

[wʌn] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , [tʃɒpt]
1 pimiento , chopped
1 辣椒 , 切碎

1个甜椒，切碎

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'ti:n] [ɒn] [ðə; ðɪ] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)] [tu:; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[dɪ'zɒlv] [ðə; ðɪ] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'ti:n] ['θʌrəli] [ɪn] [ðə; ðɪ] ['veri] [hɒt] ['wɔ:tə(r)] .
Dissolve the softened gelatine thoroughly in the very hot water .
溶解 这 软化 明胶 彻底 在 这 非常 热的 水 .

将软化的明胶在滚烫的水中彻底溶解。

[ˌeɪ di: 'di:] ['vɪnɪgə(r)] , ['lemən] [dʒu:s] , [ænd; ənd] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swi:tnə(r)] .
Add vinegar , lemon juice , and non - caloric sweetener .
添加 醋 , 柠檬 汁 , 和 非 - 卡路里 甜味剂 .

加入醋、柠檬汁和无热量甜味剂。

[tʃɪl] [tu:; tə] [ʌn'bi:tn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld] [ɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'gri:diənts] [ænd; ənd] [tɜ:n] ['ɪntu:] [wʌn] [lɑ:dʒ] [məʊld] ([θri:] - [fɔ:r] [kʌp]) [ɔ:(r)] [sɪks]
Fold in remaining ingredients and turn into one large mold (3 - 4 cup) or 6
折叠 在 其余的 原料 和 转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6
[ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [məʊldz] .
individual molds .
个人 模具 .

将剩余的食材拌入面糊中，然后倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜ:m] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

['seɪvəri] [kwɪk] ['sæləd] ['dresɪŋ]
SAVORY QUICK SALAD DRESSING
美味的 快的 沙拉 敷料

美味快手沙拉酱

- [s'ɜ:vɪŋz] — [wʌn] ['teɪblspu:n] [i:tʃ]
20 Servings — 1 tablespoon each
- 份量 — 1 汤匙 每个

20份——每份1汤匙

[wʌn] ['sɜ:vɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals Free Choice
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

¼ [kʌp] ['lemən] [dʒu:s]
¼ cup lemon juice
¼ 杯子 柠檬 汁

¼ 杯柠檬汁

[wʌn] [kʌp] [ˌʌndaɪ'luːtɪd; ˌʌndaɪ'ljuːtɪd] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]

1	cup	undiluted	evaporated	milk
1	杯子	未稀释的	蒸发	牛奶

杯未稀释的淡奶

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	teaspoon	salt
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[kəm'baɪn] ['lemən] [dʒuːs] , [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [ænd; ənd] [sɔːlt] [ɪn] [skruː] - [tɒp] [dʒɑː(r)] .

Combine	lemon	juice	,	evaporated	milk	,	and	salt	in	screw	-	top	jar	.
结合	柠檬	汁	,	蒸发	牛奶	,	和	盐	在	拧紧	-	顶部	罐	.

将柠檬汁、淡奶和盐混合在带螺旋盖的罐子里。

[ʃeɪk] [wel] [tuː; tə] [blend] .

Shake	well	to	blend	.
摇	出色地	到	混合	.

摇匀。

['kærət] - ['ɒrɪndʒ] ['dʒelid] ['sæləd]

CARROT	-	ORANGE	JELLIED	SALAD
胡萝卜	-	橙子	果冻	沙拉

胡萝卜橙子果冻沙拉

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [fruːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Fruit	Choice
1	服务	等于	1	水果	选择

份等于 1 份水果

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs]

½	cup	cold	orange	juice
½	杯子	寒冷的	橙子	汁

半杯冷橙汁

[wʌn] [kʌp] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)]

1	cup	very	hot	water
1	杯子	非常	热的	水

杯极热的水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs] [ɔː(r)] ['vɪnɪgə(r)]

3	tablespoons	lemon	juice	or	vinegar
3	汤匙	柠檬	汁	或者	醋

3汤匙柠檬汁或醋

[naɪn] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtənɪŋ] ['tæblɪts] [ɔː(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

9	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
9	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

½ [kʌp] ['ʃredɪd] [rɔ:] ['kærət]
½ cup shredded raw carrot
½ 杯子 碎 生的 胡萝卜

半杯切碎的生胡萝卜

¼ [kʌp] [wel] [dreɪnd] , [kænd] , [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l] [-]
¼ cup well drained , canned , crushed pineapple [11]
¼ 杯子 出色地 排水 , 罐装 , 碎 菠萝 [-]

¼ 杯沥干水分的罐装碎菠萝[11]

½ [kʌp] [wel] [dreɪnd] , [kju:bd] ['ɒrɪndʒ] ['sekʃənz]
½ cup well drained , cubed orange sections
½ 杯子 出色地 排水 , 立方 橙子 部分

半杯沥干水分的橙子丁

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'ti:n][ɒn][kəʊld] ['ɒrɪndʒ] [dʒu:s][tu:; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on cold orange juice to soften .
撒 明胶 在 寒冷的 橙子 汁 到 软化 .

在冰镇橙汁上撒上明胶使其软化。

[kəm'baɪn] ['veri] [hɒt]['wɔ:tə(r)] , [sɔ:lt] , ['lemən][dʒu:s][ɔ:(r)]['vɪnɪgə(r)] , [ænd; ənd][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk]
Combine very hot water , salt , lemon juice or vinegar , and non - caloric
结合 非常 热的 水 , 盐 , 柠檬 汁 或者 醋 , 和 非 - 卡路里
['swi:tnə(r)] .
sweetener .
甜味剂 .

将热水、盐、柠檬汁或醋和无热量甜味剂混合。

[ˌeɪ di: 'di:][ðə; ði] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'ti:n][ænd; ənd][stɜ:(r)][ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
Add the softened gelatine and stir until thoroughly dissolved .
添加 这 软化 明胶 和 搅拌 直到 彻底 溶解 .

加入软化的明胶，搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tu:; tə] [ʌn'bi:tn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld][ɪn] ['kærəts] , ['paɪnæp(ə)l] , [ænd; ənd] ['ɒrɪndʒ] .
Fold in carrots , pineapple , and orange .
折叠 在 胡萝卜 , 菠萝 , 和 橙子 .

拌入胡萝卜、菠萝和橙子。

[tɜ:n] into30
Turn into30
转动 into30

变成30

[wʌn] [lɑ:dʒ] [məʊld] ([θri:] [kʌp]) [ɔ:(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .
one large mold (3 cup) or 6 individual molds .
一 大的 模具 (3 杯子) 或者 6 个人 模具 .

一个大模具（3 杯）或 6 个小模具。

[tʃɪl] [ænd; ənd] [sɜ:v] .
Chill and serve .
寒意 和 服务 .

冷藏后即可食用。

[ləʊ] - ['kæləri] [kʊkt] ['sæləd] ['dresɪŋ]
LOW - CALORIE COOKED SALAD DRESSING
低的 - 卡路里 煮熟 沙拉 敷料

低卡路里熟沙拉酱

- [sˈɜːvɪŋz] — [wʌn] [ˈteɪblspuːn] [iːtʃ]

44	Servings	—	1	tablespoon	each
-	份量	—	1	汤匙	每个

44份——每份1汤匙

[wʌn] [ˈsɜːvɪŋ] [ˈiːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] [ˈenvələʊp] [nɒks] [ˌʌnˈfleɪvərd] [ˌdʒeləˈtiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] [ˈwɔːtə(r)]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[ˌtuːˈtuː] [ˈtiːspuːn] [draɪ] [ˈmʌstəd]

2	teaspoons	dry	mustard
2	茶匙	干燥	芥末

2茶匙干芥末

[ˌtuːˈtuː] [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

2	teaspoons	salt
2	茶匙	盐

2茶匙盐

¼ [ˈtiːspuːn] [pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə]

¼	teaspoon	paprika
¼	茶匙	辣椒

¼茶匙辣椒粉

1⅓ [kʌps] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)]

1⅓	cups	boiling	water
1⅓	杯子	沸腾	水

1⅓ 杯沸水

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [ˈbʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˈfɔːtɪfaɪd] [ˌmɑːdʒəˈriːn]

2	tablespoons	butter	or	fortified	margarine
2	汤匙	黄油	或者	强化	人造黄油

2汤匙黄油或强化人造黄油

[ˌtuːˈtuː] [egz] , [wel] [ˈbiːt(ə)n]

2	eggs	,	well	beaten
2	鸡蛋	, 出色地		被打败

2个鸡蛋，充分打散

[fɔːr] [nɒn] - [kəˈlɒrɪk; ˈkælərɪk] [ˈswiːtənɪŋ] [ˈtæblɪts] [ɔː(r)] [ɪˈkwɪvələnt] [[naɪn]]

4	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
4	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

½ [kʌp] [ˈvɪnɪgə(r)]

½	cup	vinegar
½	杯子	醋

半杯醋

[ˈsprɪŋk(ə)l] [ˌdʒeləˈtiːn] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] [ˈwɔːtə(r)] [tuː; tə] [ˈsɒfn] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] [ˈdʌb(ə)l] [ˈbɔɪlə(r)] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	in	top	of	double	boiler	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	在	顶部	的	双倍的	锅炉	.

将明胶粉撒在冷水中，放入双层蒸锅的上层使其软化。

[mɪks] [tə'geðə(r)] ['mʌstəd] , [sɔ:lt] , [ænd; ənd] [pə'pri:kə; 'pæprɪkə] [ænd; ənd] ['grædʒuəli] [ˌeɪ di: 'di:] [ðə; ði]

Mix	**together**	**mustard**	**,**	**salt**	**,**	**and**	**paprika**	**and**	**gradually**	**add**	**the**
混合	一起	芥末	,	盐	,	和	辣椒	和	逐步地	添加	这

['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)] .

boiling	**water**	**.**
沸腾	水	.

将芥末、盐和辣椒粉混合在一起，然后逐渐加入沸水。

[ˌeɪ di: 'di:] [ðɪs] [hɒt] ['mɪkstʃə(r)] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] [tu:; tə] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'ti:n] .

Add	**this**	**hot**	**mixture**	**and**	**butter**	**or**	**margarine**	**to**	**softened**	**gelatine**	**.**
添加	这	热的	混合物	和	黄油	或者	人造黄油	到	软化	明胶	.

将此热混合物和黄油或人造黄油加入软化的明胶中。

[stɜ:(r)] [ʌn'tɪl] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'ti:n] [ɪz] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] [ænd; ənd] ['bʌtə(r)] [ɔ:(r)] [ˌmɑ:dʒə'ri:n] [ɪz] ['meltɪd]

Stir	**until**	**softened**	**gelatine**	**is**	**thoroughly**	**dissolved**	**and**	**butter**	**or**	**margarine**	**is**	**melted**
搅拌	直到	软化	明胶	是	彻底	溶解	和	黄油	或者	人造黄油	是	融化

.

:

.

搅拌至软化的明胶完全溶解，黄油或人造黄油融化。

[ˌeɪ di: 'di:] ['grædʒuəli] [tu:; tə] [ðə; ði] ['bi:t(ə)n] [egz] [ænd; ənd] [rɪ'tɜ:n] [tu:; tə] [tɒp] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .

Add	**gradually**	**to**	**the**	**beaten**	**eggs**	**and**	**return**	**to**	**top**	**of**	**double**	**boiler**	**.**
添加	逐步地	到	这	被打败	鸡蛋	和	返回	到	顶部	的	双倍的	锅炉	.

将蛋液慢慢倒入打好的鸡蛋中，然后倒回双层蒸锅的上层。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [hɒt] , [bʌt; bət] [nɒt] ['bɔɪlɪŋ] , ['wɔ:tə(r)] , [ʌn'tɪl] [ðə; ði] ['mɪkstʃə(r)] [bɪ'gɪnz] [tu:; tə] ['θɪkən] ,

Cook	**over**	**hot**	**,**	**but**	**not**	**boiling**	**,**	**water**	**,**	**until**	**the**	**mixture**	**begins**	**to**	**thicken**	**,**
厨师	超过	热的	,	但	不是	沸腾	,	水	,	直到	这	混合物	开始	到	加厚	,

['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] .

stirring	**constantly**	**.**
搅拌	不断地	.

隔水加热（但不要用沸水），不断搅拌，直到混合物开始变稠。

[rɪ'mu:v] [frɒm; frəm] [hi:t] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ di: 'di:] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swi:tnə(r)] [ænd; ənd] ['veri] ['sləʊli] [stɜ:(r)] [ɪn] ['vɪnɪgə(r)] .

Add	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**and**	**very**	**slowly**	**stir**	**in**	**vinegar**	**.**
添加	非	-	卡路里	甜味剂	和	非常	缓慢地	搅拌	在	醋	.

加入无热量甜味剂，然后非常缓慢地搅拌加入醋。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['slaɪtli] ['θɪkənd] .

Chill	**until**	**slightly**	**thickened**	**.**
寒意	直到	轻微地	增稠	.

冷藏至略微浓稠。

[bi:t] [wɪð] ['rəʊtəri] ['bi:tə(r)] [ʌn'tɪl] [wel] ['blendɪd] .

Beat	**with**	**rotary**	**beater**	**until**	**well**	**blended**	**.**
打	和	旋转	击打者	直到	出色地	混合	.

用旋转搅拌器搅拌至充分混合。

[stɔ:(r)] , ['kʌvəd] , [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

Store	**,**	**covered**	**,**	**in**	**refrigerator**	**.**
店铺	,	涵盖	,	在	冰箱	.

盖好后放入冰箱保存。

[tu:; tə] [sɜ:v] , [bi:t] ['laɪtli] [wɪð] [ə; eɪ] [fɔ:k] .

To	**serve**	**,**	**beat**	**lightly**	**with**	**a**	**fork**	**.**
到	服务	,	打	轻轻	和	一个	叉	.

食用前，用叉子轻轻搅拌。

['beɪsɪk] “ [dʒel] ” [fɔ:(r); fə(r)] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['kɑ:bəneɪtɪd] ['bevərɪdʒ]

BASIC	“	GEL	”	FOR	NON	-	CALORIC	CARBONATED	BEVERAGES
基本的	“	凝胶	”	为了	非	-	卡路里	碳酸饮料	饮料

适用于无热量碳酸饮料的基础“凝胶”

[fɔ:r] [s'ɜ:vɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜ:vɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'ti:n]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1½ [kʌps] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['kɑ:bəneɪtɪd] ['bevərɪdʒ]

1½	cups	non	-	caloric	carbonated	beverage
1½	杯子	非	-	卡路里	碳酸饮料	饮料

1.5 杯无热量碳酸饮料

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'ti:n] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	in	top	of	double	boiler	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	在	顶部	的	双倍的	锅炉	.

在双层蒸锅上层的冷水中撒上明胶粉。

[stɜ:(r)] ['əʊvə(r)] [hɒt] ['wɔ:tə(r)] [ʌn'tɪl] [ˌdʒelə'ti:n] [ɪz] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Stir	over	hot	water	until	gelatine	is	thoroughly	dissolved	.
搅拌	超过	热的	水	直到	明胶	是	彻底	溶解	.

隔水搅拌至明胶完全溶解。

[rɪ'mu:v] [frɒm; frəm] [hi:t] .

Remove	from	heat	.
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ di: 'di:] ['bevərɪdʒ] [ænd; ənd] [blend] .

Add	beverage	and	blend	.
添加	饮料	和	混合	.

加入饮料并搅拌。

[tɜ:n] ['ɪntu:] [wʌn] [lɑ:dʒ] [məʊld] ([ˌtu:'tu:] [kʌp]) [ɔ:(r)] [fɔ:r] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [məʊldz] .

Turn	into	one	large	mold	(	2	cup	)	or	4	individual	molds	.
转动	进入	一	大的	模具	(	2	杯子	)	或者	4	个人	模具	.

倒入一个大模具（2 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜ:m] .

Chill	until	firm	.
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['spæniʃ] [kri:m]

SPANISH	CREAM
西班牙语	奶油

西班牙奶油

[eit] [sˈɜːvɪŋz]

8	Servings
8	份量

8人份

[wʌn] [ˈsɜːvɪŋ] [ˈiːkwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Milk	Choice
1	服务	等于	½	牛奶	选择

份相当于 ½ 杯牛奶

[wʌn] [ˈenvələʊp] [nɒks] [ˌʌnˈfleɪvərd] [ˌdʒeləˈtiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] [skɪm] [mɪlk] [[ˈsɛvən]]

½	cup	cold	skim	milk	[	7	]
½	杯子	寒冷的	撇去	牛奶	[	7	]

½ 杯冷脱脂牛奶[7]

1½ [kʌps] [ˈveri] [hɒt] [skɪm] [mɪlk] [[ˈsɛvən]]

1½	cups	very	hot	skim	milk	[	7	]
1½	杯子	非常	热的	撇去	牛奶	[	7	]

1.5 杯滚烫的脱脂牛奶[7]

⅛ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

⅛	teaspoon	salt
⅛	茶匙	盐

⅛茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] [eg] [jəʊk] , [ˈbiːt(ə)n]

2	egg	yolks	,	beaten
2	蛋	蛋黄	,	被打败

2个蛋黄，打散

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [vəˈnɪlə] [ˈekstrækt; ɪkˈstrækt]

1	teaspoon	vanilla	extract
1	茶匙	香草	提炼

1茶匙香草精

[eit] [nɒn] - [kəˈlɒrɪk; ˈkælərɪk] [ˈswiːtənɪŋ] [ˈtæblɪts] [ɔː(r)] [ɪˈkwɪvələnt] [[naɪn]]

8	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
8	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[ˌtuːˈtuː] [eg] [ˈwaɪts] , [ˈstɪfli] [ˈbiːt(ə)n]

2	egg	whites	,	stiffly	beaten
2	蛋	白人	,	僵硬地	被打败

2个蛋清，打发至硬性发泡

[ˈsɒfn] [ˌdʒeləˈtiːn] [baɪ] [ˈstɜːrɪŋ] [ˌaɪ ˈtiː] [ˈɪntuː] [ðə; ðɪ] [kəʊld] [skɪm] [mɪlk] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] [ˈdʌb(ə)l] [ˈbɔɪlə(r)] .

Soften	gelatine	by	stirring	it	into	the	cold	skim	milk	in	top	of	double	boiler	.
软化	明胶	经过	搅拌	它	进入	这	寒冷的	撇去	牛奶	在	顶部	的	双倍的	锅炉	.

将明胶放入双层蒸锅的上层，搅拌至冷脱脂牛奶中软化。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ðə; ðɪ] [ˈveri] [hɒt] [skɪm] [mɪlk] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Add	the	very	hot	skim	milk	and	salt	.
添加	这	非常	热的	撇去	牛奶	和	盐	.

加入滚烫的脱脂牛奶和盐。

[pleɪs] [ˈəʊvə(r)] [ˈbɔɪlɪŋ] [ˈwɔːtə(r)] ; [stɜː(r)] [ʌnˈtɪl] [ˈsɔfənd] [ˌdʒeləˈtiːn] [ɪz] [ˈθʌrəli] [dɪˈzɒlvd] .

Place	over	boiling	water	;	stir	until	softened	gelatine	is	thoroughly	dissolved	.
地方	超过	沸腾	水	;	搅拌	直到	软化	明胶	是	彻底	溶解	.

隔水加热；搅拌至软化的明胶完全溶解。

[pɔː(r)] ['sləʊli] ['ɪntuː] [eg] [jəʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] .

Pour	**slowly**	**into**	**egg**	**yolks**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
倒	缓慢地	进入	蛋	蛋黄	,	搅拌	不断地	.

慢慢倒入蛋黄中，同时不断搅拌。

[rɪ'tɜːn] [tuː; tə][tɒp][ɒv; əv]['dʌb(ə)l]['bɔɪlə(r)] ; [kʊk] ['əʊvə(r)][hɒt] , [bʌt; bət][nɒt] ['bɔɪlɪŋ] , ['wɔːtə(r)] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl] mixture31

Return	**to**	**top**	**of**	**double**	**boiler**	**;**	**cook**	**over**	**hot**	**,**	**but**	**not**	**boiling**	**,**	**water**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture31**
返回	到	顶部	的	双倍的	锅炉	;	厨师	超过	热的	,	但	不是	沸腾	,	水	,	搅拌	不断地	,	直到	mixture31

将混合物倒回双层蒸锅的上层；隔水加热（但不要煮沸），不断搅拌，直至混合物31

[kəʊts][ə; eɪ] [spuːn] .

coats	**a**	**spoon**	**.**
外套	一个	勺子	.

涂在勺子上。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] [ænd; ənd][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] .

Add	**vanilla**	**and**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**.**
添加	香草	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

加入香草精和无热量甜味剂。

[stɜː(r)][tuː; tə] [dɪ'zɒlv] [kəm'pliːtli] .

Stir	**to**	**dissolve**	**completely**	**.**
搅拌	到	溶解	完全地	.

搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] ['slaɪtli] [θɪkə] [ðæn; ðən] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	**until**	**slightly**	**thicker**	**than**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
寒意	直到	轻微地	较厚	比	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷藏至比未打发的蛋清稠度略稠。

[fəʊld]['ɪntuː]['biːt(ə)n] [eg] ['waɪts] .

Fold	**into**	**beaten**	**egg**	**whites**	**.**
折叠	进入	被打败	蛋	白人	.

将蛋白轻轻拌入打发的蛋清中。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([fɔːr][kʌp]) [ɔː(r)][eit][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**4**	**cup**	**)**	**or**	**8**	**individual**	**molds**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	4	杯子	)	或者	8	个人	模具	.

倒入一个大模具（4 杯）或 8 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['tʃeri] [spʌndʒ]

CHERRY	**SPONGE**
樱桃	海绵

樱桃海绵蛋糕

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]

4	**Servings**
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜ:vɪŋ] ['i:kwəlz][wʌn] [fru:t] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	1	Fruit	Choice
1	服务	等于	1	水果	选择

份等于 1 份水果

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'ti:n]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[wʌn][wʌn] - [paʊnd] [kæn; kən] ['wɔ:tə(r)] [pækt] ['saʊə(r)] ['pɪtɪd] ['tʃeriz]

1	one	-	pound	can	water	packed	sour	pitted	cherries
1	一	-	磅	能	水	包装	酸的	凹坑	樱桃

1罐一磅装水浸酸樱桃（去核）

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['lemən] [dʒu:s]

1	tablespoon	lemon	juice
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[eɪt][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swi:tənɪŋ] ['tæblɪts] [ɔ:(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

8	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
8	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn] [eg] [waɪt] , ['stɪfli] ['bi:t(ə)n]

1	egg	white	,	stiffly	beaten
1	蛋	白色的	,	僵硬地	被打败

1个蛋清，打发至硬性发泡

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'ti:n][ɒn][ðə; ði][kəʊld]['wɔ:tə(r)][tu:; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

['empti] ['tʃeriz] ['ɪntu:][ə; eɪ] ['sɔ:spən] [ænd; ənd] [bɔɪl] [fɔ:(r); fə(r)][faɪv] ['mɪnɪts] .

Empty	cherries	into	a	saucepan	and	boil	for	5	minutes	.
空的	樱桃	进入	一个	平底锅	和	熬	为了	5	分钟	.

将樱桃倒入平底锅中，煮5分钟。

[tɜ:n] ['ɪntu:] [bəʊl] [ænd; ənd] [bi:t] [wɪð] ['rəʊtəri]['bi:tə(r)] [ʌn'tɪl]['brəʊkən][ʌp][ɪn][faɪn] ['pi:sɪz] .

Turn	into	bowl	and	beat	with	rotary	beater	until	broken	up	in	fine	pieces	.
转动	进入	碗	和	打	和	旋转	击打者	直到	破碎的	向上	在	美好的	件	.

倒入碗中，用电动搅拌器搅打至成细小颗粒状。

['meʒə(r)] [ænd; ənd] [ɪf] ['nesəsəri] , [ˌeɪ di: 'di:] ['veri] [hɒt]['wɔ:tə(r)][tu:; tə] [meɪk] 1¼ [kʌps] .

Measure	and	if	necessary	,	add	very	hot	water	to	make	1¼	cups	.
措施	和	如果	必要的	,	添加	非常	热的	水	到	制作	1¼	杯子	.

量取适量，如有必要，加入滚烫的热水，使总量达到 1¼ 杯。

[ˌeɪ di: 'di:] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'ti:n] , ['lemən][dʒu:s] , [ænd; ənd][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swi:tnə(r)] ; [stɜ:(r)]

Add	softened	gelatine	,	lemon	juice	,	and	non	-	caloric	sweetener	;	stir
添加	软化	明胶	,	柠檬	汁	,	和	非	-	卡路里	甜味剂	;	搅拌

[ʌn'tɪl] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'ti:n][ɪz] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

until	softened	gelatine	is	thoroughly	dissolved	.
直到	软化	明胶	是	彻底	溶解	.

加入软化的明胶、柠檬汁和无热量甜味剂；搅拌至软化的明胶完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** **.**
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[wɪp] [wɪð] ['rəʊtəri] ['biːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .
Whip **with** **rotary** **beater** **until** **fluffy** **.**
鞭 和 旋转 击打者 直到 蓬松的 .

用电动打蛋器搅打至蓬松。

[fəʊld][ɪn]['biːt(ə)n] [eg] [waɪt] [ʌn'tɪl] [smuːð] .
Fold **in** **beaten** **egg** **white** **until** **smooth** **.**
折叠 在 被打败 蛋 白色的 直到 光滑的 .

轻轻拌入打发的蛋白，直至顺滑。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([ˌtuː'tuː] [kʌp]) [ɔː(r)][fɔːr][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .
Turn **into** **one** **large** **mold** **(** **2** **cup** **)** **or** **4** **individual** **molds** **.**
转动 进入 一 大的 模具 (2 杯子) 或者 4 个人 模具 .

倒入一个大模具（2 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] .
Chill **.**
寒意 .

寒意。

['kjuːkʌmbə(r)] - ['greɪpfruːt] ['sæləd] [məʊld]
CUCUMBER **-** **GRAPEFRUIT** **SALAD** **MOLD**
黄瓜 - 柚子 沙拉 模具

黄瓜葡萄柚沙拉模具

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [fruːt] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **½** **Fruit** **Choice**
1 服务 等于 ½ 水果 选择

份等于 ½ 份水果

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld]['wɔːtə(r)]
½ **cup** **cold** **water**
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

1½ [kʌps] ['veri] [hɒt]['wɔːtə(r)]
1½ **cups** **very** **hot** **water**
1½ 杯子 非常 热的 水

1.5 杯极热的水

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ **teaspoon** **salt**
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgə(r)]
1 **tablespoon** **vinegar**
1 汤匙 醋

1汤匙醋

[θriː][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtənɪŋ] ['tæblɪts] [ɔː(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

3	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
3	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn] [kʌp] [daɪst] , [dreɪnd] ['greɪpfruːt] ['sekʃənz]

1	cup	diced	,	drained	grapefruit	sections
1	杯子	切丁	,	排水	柚子	部分

1 杯切丁沥干水分的西柚瓣

[wʌn] [kʌp] [daɪst] , [dreɪnd] ['kjuːkʌmbə(r)]

1	cup	diced	,	drained	cucumber
1	杯子	切丁	,	排水	黄瓜

杯切丁沥干水分的黄瓜

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][ðə; ði][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['spfn] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[stɜː(r)] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn]['ɪntuː][ðə; ði] ['veri] [hɒt]['wɔːtə(r)] [wɪð] [sɔːlt][ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz] ['θʌrəli]

Stir	softened	gelatine	into	the	very	hot	water	with	salt	until	it	is	thoroughly
搅拌	软化	明胶	进入	这	非常	热的	水	和	盐	直到	它	是	彻底

[dɪ'zɒlvd] .

dissolved	.
溶解	.

将软化的明胶加入热水和盐中搅拌，直至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː]['vɪnɪgə(r)][ænd; ənd][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] .

Add	vinegar	and	non	-	caloric	sweetener	.
添加	醋	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

加入醋和无热量甜味剂。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	to	unbeaten	egg	white	consistency	.
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld][ɪn] ['greɪpfruːt] [ænd; ənd]['kjuːkʌmbə(r)] .

Fold	in	grapefruit	and	cucumber	.
折叠	在	柚子	和	黄瓜	.

拌入西柚和黄瓜。

[pɔː(r)]['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) [ɔː(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .

Pour	into	one	large	mold	(	3	-	4	cup	)	or	6	individual	molds	.
倒	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	until	firm	.
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['lemən] [ˌdʒelə'tiːn]

LEMON	GELATINE
柠檬	明胶

柠檬明胶

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]

4	Servings
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜ:vɪŋ] ['i:kwəlz] [fri:] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	Free	Choice
1	服务	等于	自由的	选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'ti:n]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

1¼ [kʌps] ['veri] [hɒt] ['wɔ:tə(r)]

1¼	cups	very	hot	water
1¼	杯子	非常	热的	水

1¼ 杯极热的水

¼ [kʌp] ['lemən] [dʒu:s]

¼	cup	lemon	juice
¼	杯子	柠檬	汁

¼ 杯柠檬汁

[sɪks] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swi:tənɪŋ] ['tæblɪts] [ɔ:(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

6	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
6	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'ti:n] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)] [tu:; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[stɜ:(r)] [ðə; ði] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'ti:n] ['ɪntu:] [ðə; ði] ['veri] [hɒt] ['wɔ:tə(r)] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Stir	the	softened	gelatine	into	the	very	hot	water	until	thoroughly	dissolved	.
搅拌	这	软化	明胶	进入	这	非常	热的	水	直到	彻底	溶解	.

将软化的明胶搅拌到滚烫的水中，直至完全溶解。

[ˌeɪ di: 'di:] ['lemən] [dʒu:s] [ænd; ənd] [nɒn] - caloric32

Add	lemon	juice	and	non	-	caloric32
添加	柠檬	汁	和	非	-	caloric32

加入柠檬汁和无热量32

['swi:tnə(r)] .

sweetener	.
甜味剂	.

甜味剂。

[pɔ:(r)] ['ɪntu:] [wʌn] [lɑ:dʒ] [məʊld] ([ˌtu:'tu:] - [θri:] [kʌp]) [ɔ:(r)] [fɔ:r] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [məʊldz] .

Pour	into	one	large	mold	(	2	-	3	cup	)	or	4	individual	molds	.
倒	进入	一	大的	模具	(	2	-	3	杯子	)	或者	4	个人	模具	.

倒入一个大模具（2-3 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜ:m] .

Chill	until	firm	.
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['eɪprɪkɒt] [spʌndʒ]

APRICOT	SPONGE
杏	海绵

杏子海绵蛋糕

[sɪks] [sˈɜːvɪŋz]

6	Servings
6	份量

6人份

[wʌn] [ˈsɜːvɪŋ] [ˈiːkwəlz] ½ [miːt] [tʃɔɪs]

1	Serving	Equals	½	Meat	Choice
1	服务	等于	½	肉	选择

份等于 ½ 份肉类选择

[wʌn] [ˈenvələʊp] [nɒks] [ˌʌnˈfleɪvərd] [ˌdʒeləˈtiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] [ˈwɔːtə(r)]

½	cup	cold	water
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

½ [kʌp] [sɪvd] [ˈeɪprɪkɒt] [pʌlp]

½	cup	sieved	apricot	pulp
½	杯子	过筛	杏	纸浆

半杯过筛杏果肉

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈgreɪtɪd] [ˈlemən] [raɪnd]

1	tablespoon	grated	lemon	rind
1	汤匙	磨碎的	柠檬	果皮

1汤匙磨碎的柠檬皮

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈlemən] [dʒuːs]

1	tablespoon	lemon	juice
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[fɔːr] [nɒn] - [kəˈlɒrɪk; ˈkælərɪk] [ˈswiːtənɪŋ] [ˈtæblɪts] [ɔː(r)] [ɪˈkwɪvələnt] [[naɪn]]

4	non	-	caloric	sweetening	tablets	or	equivalent	[	9	]
4	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[θriː] [eg] [ˈwaɪts] , [ˈstɪfli] [ˈbiːt(ə)n] [bʌt; bət] [nɒt] [draɪ]

3	egg	whites	,	stiffly	beaten	but	not	dry
3	蛋	白人	,	僵硬地	被打败	但	不是	干燥

3个蛋清，打发至硬性发泡但不要太干

[ˈsprɪŋk(ə)l] [ˌdʒeləˈtiːn] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] [ˈwɔːtə(r)] [tuː; tə] [ˈsɒfn] [ɪn] [tɒp] [ɒv; əv] [ˈdʌb(ə)l] [ˈbɔɪlə(r)] .

Sprinkle	gelatine	on	the	cold	water	to	soften	in	top	of	double	boiler	.
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	在	顶部	的	双倍的	锅炉	.

将明胶粉撒在冷水中，放入双层蒸锅的上层使其软化。

[dɪˈzɒlv] [ˈsɔfənd] [ˌdʒeləˈtiːn] [ˈθʌrəli] [ˈəʊvə(r)] [hɒt] [ˈwɔːtə(r)] .

Dissolve	softened	gelatine	thoroughly	over	hot	water	.
溶解	软化	明胶	彻底	超过	热的	水	.

将软化的明胶用热水彻底溶解。

[stɜː(r)] [ɪn] [ˈeɪprɪkɒt] [pʌlp] , [ˈlemən] [raɪnd] , [ˈlemən] [dʒuːs] , [ænd; ənd] [nɒn] - [kəˈlɒrɪk; ˈkælərɪk] [ˈswiːtnə(r)] .

Stir	in	apricot	pulp	,	lemon	rind	,	lemon	juice	,	and	non	-	caloric	sweetener	.
搅拌	在	杏	纸浆	,	柠檬	果皮	,	柠檬	汁	,	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

拌入杏肉、柠檬皮、柠檬汁和无热量甜味剂。

[tʃɪl] [ʌnˈtɪl] [ˈθɪkənd] [bʌt; bət] [nɒt] [ˈfɜːmli] [set] .

Chill	until	thickened	but	not	firmly	set	.
寒意	直到	增稠	但	不是	牢牢	放	.

冷藏至浓稠但未完全凝固。

[wɪp] [wɪð] ['rəʊtəri] ['biːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .
Whip with rotary beater until fluffy .
鞭 和 旋转 击打者 直到 蓬松的 .

用电动打蛋器搅打至蓬松。

[fəʊld][ɪn]['biːt(ə)n] [eg] ['waɪts] .
Fold in beaten egg whites .
折叠 在 被打败 蛋 白人 .

拌入打发的蛋白。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔː(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .
Turn into one large mold (3 - 4 cup) or 6 individual molds .
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 个人 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] :
VARIATION :
变化 :

变化：

[juːz] ½ [kʌp] [sɪvd] [pruːn] [pʌlp] [ɪn'sted] [ɒv; əv]['eɪprɪkɒt][pʌlp] .
Use ½ cup sieved prune pulp instead of apricot pulp .
使用 ½ 杯子 过筛 修剪 纸浆 反而 的 杏 纸浆 .

用 ½ 杯过筛的西梅果肉代替杏果肉。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [miːt] [tʃɔɪs] [plʌs] ½ [fruːt] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals ½ Meat Choice plus ½ Fruit Choice
1 服务 等于 ½ 肉 选择 加 ½ 水果 选择

1 份等于 ½ 份肉类选择加 ½ 份水果选择

['dʒelid] [blæŋk] [meɪndʒ]
JELLIED BLANC MANGE
果冻 布兰克 疥癣

果冻状白芒花

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]
4 Servings
4 份量

4人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals ½ Milk Choice
1 服务 等于 ½ 牛奶 选择

份相当于 ½ 杯牛奶

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 envelope Knox Unflavored Gelatine
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][kəʊld][skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]
½ cup cold skim milk [7]
½ 杯子 寒冷的 撇去 牛奶 [7]

½ 杯冷脱脂牛奶[7]

1½ [kʌps] ['veri] [hɒt] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]
1½ cups very hot skim milk [7]
1½ 杯子 非常 热的 撇去 牛奶 [7]

1.5 杯滚烫的脱脂牛奶[7]

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

½ ['tiːspuːn] [və'nɪlə] ['ekstrækt; ɪk'stræktˌ]
½ teaspoon vanilla extract
½ 茶匙 香草 提炼

½茶匙香草精

[eɪt][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtənɪŋ] ['tæblɪts][ɔː(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]
8 non - caloric sweetening tablets or equivalent [9]
8 非 - 卡路里 甜味剂 片剂 或者 相等的 [9]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[fjuː] [drɒps][ɒv; əv] [fuːd] ['kʌlərɪŋ] (['ɒpʃən(ə)l])
Few drops of food coloring (optional)
很少 滴 的 食物 染色 (选修的)

几滴食用色素（可选）

['sɒfn] [ˌdʒelə'tiːn][baɪ] ['stɜːrɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]['ɪntuː][ðə; ði][kəʊld][skɪm] [mɪlk] .
Soften gelatine by stirring it into the cold skim milk .
软化 明胶 经过 搅拌 它 进入 这 寒冷的 撇去 牛奶 .

将明胶搅拌到冷的脱脂牛奶中使其软化。

[stɜː(r)] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn]['ɪntuː][ðə; ði] ['veri] [hɒt] skim33
Stir softened gelatine into the very hot skim33
搅拌 软化 明胶 进入 这 非常 热的 skim33

将软化的明胶搅拌到滚烫的脱脂牛奶中。

[mɪlk] [wɪð] [sɔːlt][ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
milk with salt until thoroughly dissolved .
牛奶 和 盐 直到 彻底 溶解 .

牛奶加盐，搅拌至盐完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] [ænd; ənd][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] .
Add vanilla and non - caloric sweetener .
添加 香草 和 非 - 卡路里 甜味剂 .

加入香草精和无热量甜味剂。

[tɪnt] [wɪð] [fuːd] ['kʌlərɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Tint with food coloring , if desired .
着色 和 食物 染色 , 如果 想要的 .

如果需要，可以用食用色素调色。

[pɔː(r)]['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([ˌtuː'tuː] - [θriː][kʌp]) [ɔː(r)][fɔːr][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .
Pour into one large mold (2 - 3 cup) or 4 individual molds .
倒 进入 一 大的 模具 (2 - 3 杯子) 或者 4 个人 模具 .

倒入一个大模具（2-3 杯）或 4 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːm] .
Chill until firm .
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] :
VARIATION :
变化 :

变化：

[blæŋk] [meɪndʒ] [wɪp]
BLANC MANGE WHIP
布兰克 疥癣 鞭

白芒花奶昔

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **½** **Milk** **Choice**
1 服务 等于 ½ 牛奶 选择

份相当于 ½ 杯牛奶

[ˌeɪ diː 'diː] ⅛ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg] [tuː; tə][blæŋk][meɪndʒ]['resəpi] .
Add **⅛** **teaspoon** **nutmeg** **to** **Blanc** **Mange** **recipe** **.**
添加 ⅛ 茶匙 肉豆蔻 到 布兰克 疥癣 食谱 .

在白芒花布丁的配方中加入⅛茶匙肉豆蔻。

[rɪ'djuːs] ['swiːtənɪŋ] [ænd; ənd] [fuːd] ['kʌlərɪŋ] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
Reduce **sweetening** **and** **food** **coloring** **,** **if** **desired** **.**
减少 甜味剂 和 食物 染色 , 如果 想要的 .

如果需要，可以减少甜味剂和食用色素的用量。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill **to** **unbeaten** **egg** **white** **consistency** **.**
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[biːt] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] [ænd; ənd] [faɪn] ['tekstʃəd] .
Beat **until** **fluffy** **and** **fine** **textured** **.**
打 直到 蓬松的 和 美好的 纹理 .

打发至蓬松细腻。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) [ɔː(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .
Turn **into** **one** **large** **mold** **(** **3** **-** **4** **cup** **)** **or** **6** **individual** **molds** **.**
转动 进入 一 大的 模具 (3 - 4 杯子) 或者 6 个人 模具 .

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .
Chill **until** **firm** **.**
寒意 直到 公司 .

冷藏至凝固。

['lemən] [snəʊ]
LEMON **SNOW**
柠檬 雪

柠檬雪

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]
6 **Servings**
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [friː] [tʃɔɪs]
1 **Serving** **Equals** **Free** **Choice**
1 服务 等于 自由的 选择

1份等于自由选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 **envelope** **Knox** **Unflavored** **Gelatine**
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld]['wɔːtə(r)]
½ **cup** **cold** **water**
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['faɪnli] ['greɪtɪd] ['lemən] [raɪnd]

2	**teaspoons**	**finely**	**grated**	**lemon**	**rind**
2	茶匙	精细地	磨碎的	柠檬	果皮

2茶匙磨碎的柠檬皮

¼ [kʌp] ['lemən] [dʒuːs]

¼	**cup**	**lemon**	**juice**
¼	杯子	柠檬	汁

¼ 杯柠檬汁

1¼ [kʌps] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)]

1¼	**cups**	**very**	**hot**	**water**
1¼	杯子	非常	热的	水

1¼ 杯极热的水

- [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtənɪŋ] ['tæblɪts] [ɔː(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

16	**non**	**-**	**caloric**	**sweetening**	**tablets**	**or**	**equivalent**	**[**	**9**	**]**
-	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

16 片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn] [eg] [waɪt]

1	**egg**	**white**
1	蛋	白色的

1个蛋清

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'tiːn] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [tuː; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**the**	**cold**	**water**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[ˌeɪ diː 'diː] ['lemən] [raɪnd] [ænd; ənd] ['lemən] [dʒuːs] [tuː; tə] [ðə; ði] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)] .

Add	**lemon**	**rind**	**and**	**lemon**	**juice**	**to**	**the**	**very**	**hot**	**water**	**.**
添加	柠檬	果皮	和	柠檬	汁	到	这	非常	热的	水	.

将柠檬皮和柠檬汁加入滚烫的热水中。

[brɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɔɪl] .

Bring	**to**	**a**	**boil**	**.**
带来	到	一个	熬	.

煮沸。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn] [ænd; ənd] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] ; [stɜː(r)] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Add	**softened**	**gelatine**	**and**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**;**	**stir**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
添加	软化	明胶	和	非	-	卡路里	甜味剂	;	搅拌	直到	彻底	溶解	.

加入软化的明胶和无热量甜味剂；搅拌至完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[ˌeɪ diː 'diː] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] ; [biːt] [wɪð] [ə; eɪ] ['rəʊtəri] ['biːtə(r)] [ʌn'tɪl] ['flʌfi] .

Add	**unbeaten**	**egg**	**white**	**;**	**beat**	**with**	**a**	**rotary**	**beater**	**until**	**fluffy**	**.**
添加	不败	蛋	白色的	;	打	和	一个	旋转	击打者	直到	蓬松的	.

加入未打发的蛋白；用电动打蛋器打发至蓬松。

[pleɪs] [kən'teɪnə(r)][ɪn] [bəʊl] [ɒv; əv][aɪs][ɔː(r)] [aɪst] ['wɔːtə(r)] .

Place	**container**	**in**	**bowl**	**of**	**ice**	**or**	**iced**	**water**	**.**
地方	容器	在	碗	的	冰	或者	冰镇	水	.

将容器放入装有冰块或冰水的碗中。

[biːt] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃə(r)] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə][həʊld][ɪts] [ʃeɪp] .

Beat	**until**	**mixture**	**begins**	**to**	**hold**	**its**	**shape**	**.**
打	直到	混合物	开始	到	抓住	它是	形状	.

搅拌至混合物开始保持形状。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr][kʌp]) [ɔː(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**3**	**-**	**4**	**cup**	**)**	**or**	**6**	**individual**	**molds**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[eg] [nɒg] ['ʃɪfɒn] ['pʊdɪŋ]

EGG	**NOG**	**CHIFFON**	**PUDDING**
蛋	木栓	薄纱	布丁

蛋奶酒戚风布丁

[fɔːr] [s'ɜːvɪŋz]

4	**Servings**
4	份量

4人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz][wʌn] [miːt] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**1**	**Meat**	**Choice**
1	服务	等于	1	肉	选择

份等于 1 份肉类选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp][kəʊld]['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

[fɔːr] [egz] ，['sepəreɪtɪd]

4	**eggs**	**,**	**separated**
4	鸡蛋	,	分开

4个鸡蛋，分开

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	**teaspoon**	**salt**
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

1¼ [kʌps] ['veri] [hɒt]['wɔːtə(r)]

1¼	**cups**	**very**	**hot**	**water**
1¼	杯子	非常	热的	水

1¼ 杯极热的水

- [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtənɪŋ] ['tæblɪts][ɔː(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

10	**non**	**-**	**caloric**	**sweetening**	**tablets**	**or**	**equivalent**	**[**	**9**	**]**
-	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

10 片无热量甜味剂片或等量[9]

1½ ['tiːspuːn] [ˌɪmɪ'teɪʃn] [rʌm] ['fleɪvərɪŋ]
1½ teaspoons imitation rum flavoring
1½ 茶匙 模仿 朗姆酒 调味

1½茶匙仿朗姆酒香精

½ ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['nʌtmeg]
½ teaspoon grated nutmeg
½ 茶匙 磨碎的 肉豆蔻

½茶匙磨碎的肉豆蔻

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][ðə; ði][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle gelatine on the cold water to soften .
撒 明胶 在 这 寒冷的 水 到 软化 .

在冷水中撒入明胶使其软化。

[biːt] [eg] [jəʊk] , ['ædɪŋ] [sɔːlt] , [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .
Beat egg yolks , adding salt , until light and fluffy .
打 蛋 蛋黄 , 添加 盐 , 直到 光 和 蓬松的 .

将蛋黄打发至蓬松轻盈，加入盐。

[ˌeɪ diː 'diː][ðə; ði] ['veri] [hɒt]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [eg] [jəʊk] ['grædʒuəli][ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] ['sɪmərɪŋ]
Add the very hot water to egg yolks gradually and cook over simmering
添加 这 非常 热的 水 到 蛋 蛋黄 逐步地 和 厨师 超过 煨煮
['wɔːtə(r)] ,
water ,
水 ,

将滚烫的开水慢慢倒入蛋黄中，隔水加热。

['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)] [kəʊts] [spuːn] .
stirring constantly , until mixture coats spoon .
搅拌 不断地 , 直到 混合物 外套 勺子 .

不停搅拌，直到混合物能挂住勺子。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .
Remove from heat .
消除 从 热 .

离火。

[stɜː(r)][ɪn] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn] , [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] , ['fleɪvərɪŋ] , [ænd; ənd] ['nʌtmeg] [ʌn'tɪl]
Stir in softened gelatine , non - caloric sweetener , flavoring , and nutmeg until
搅拌 在 软化 明胶 , 非 - 卡路里 甜味剂 , 调味 , 和 肉豆蔻 直到
[ˌdʒelə'tiːn][ɪz] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
gelatine is thoroughly dissolved .
明胶 是 彻底 溶解 .

加入软化的明胶、无热量甜味剂、调味料和肉豆蔻，搅拌至明胶完全溶解。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .
Chill to unbeaten egg white consistency .
寒意 到 不败 蛋 白色的 一致性 .

冷却至未打发的蛋白状。

[biːt] [eg] ['waɪts] [ʌn'tɪl] [stɪf] [bʌt; bət][nɒt][draɪ] .
Beat egg whites until stiff but not dry .
打 蛋 白人 直到 僵硬的 但 不是 干燥 .

将蛋白打发至硬性发泡，但不要打发过头。

[fəʊld]['ɪntuː]['mɪkstʃə(r)] ['keəfəli] , ['blendɪŋ] [wel] .
Fold into mixture carefully , blending well .
折叠 进入 混合物 小心 , 混合 出色地 .

轻轻拌入混合物中，充分混合。

[paɪl]['ɪntuː][fɔːr] ['ʃɜːbət] ['glɑːsɪz] .
Pile into 4 sherbet glasses .
桩 进入 4 雪葩 眼镜 .

倒入4个雪葩杯中。

['sprɪŋk(ə)l] ['laɪtli] [wɪð] ['nʌtmeg] [ænd; ənd] [tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] . -
Sprinkle lightly with nutmeg and chill until firm . 34
撒 轻轻 和 肉豆蔻 和 寒意 直到 公司 . -

撒上少许肉豆蔻粉，冷藏至凝固。34

['æpəlˌsɔːs] [wɪp]
APPLESAUCE WHIP
苹果酱 鞭

苹果酱奶油

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]
6 Servings
6 份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] [wʌn] [fruːt] [tʃɔɪs]
1 Serving Equals 1 Fruit Choice
1 服务 等于 1 水果 选择

份等于 1 份水果

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]
1 envelope Knox Unflavored Gelatine
1 信封 诺克斯 无味 明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]
½ cup cold water
½ 杯子 寒冷的 水

半杯冷水

½ [kʌp] ['veri] [hɒt] ['wɔːtə(r)]
½ cup very hot water
½ 杯子 非常 热的 水

半杯滚烫的水

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən] [dʒuːs]
2 tablespoons lemon juice
2 汤匙 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

诺克斯饮食减量计划；(Knox Eat and Reduce Plan;)
第3/3页

[faɪv] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swi:tənɪŋ] ['tæblɪts] [ɔ:(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

5	**non**	**-**	**caloric**	**sweetening**	**tablets**	**or**	**equivalent**	**[**	**9**	**]**
5	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [kəʊld] , [ˌʌn'swi:tnd] ['æpəlˌsɔ:s]

2	**cups**	**cold**	**,**	**unsweetened**	**applesauce**
2	杯子	寒冷的	,	无糖	苹果酱

2 杯冷藏的无糖苹果酱

['sprɪŋk(ə)l] [ˌdʒelə'ti:n] [ɒn] [ðə; ði] [kəʊld] ['wɔ:tə(r)] [tu:; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**the**	**cold**	**water**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

在冷水中撒入明胶使其软化。

[stɜ:(r)] [ðə; ði] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'ti:n] ['ɪntu:] [ðə; ði] ['veri] [hɒt] ['wɔ:tə(r)] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Stir	**the**	**softened**	**gelatine**	**into**	**the**	**very**	**hot**	**water**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
搅拌	这	软化	明胶	进入	这	非常	热的	水	直到	彻底	溶解	.

将软化的明胶搅拌到滚烫的水中，直至完全溶解。

[ˌeɪ di: 'di:] ['lemən] [dʒu:s] [ænd; ənd] [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swi:tnə(r)] .

Add	**lemon**	**juice**	**and**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**.**
添加	柠檬	汁	和	非	-	卡路里	甜味剂	.

加入柠檬汁和无热量甜味剂。

[blend] [ɪn] [kəʊld] ['æpəlˌsɔ:s] .

Blend	**in**	**cold**	**applesauce**	**.**
混合	在	寒冷的	苹果酱	.

拌入冷苹果酱。

[tʃɪl] ['θʌrəli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] [bʌt; bət] [nɒt] ['dʒelid] .

Chill	**thoroughly**	**until**	**thickened**	**but**	**not**	**jellied**	**.**
寒意	彻底	直到	增稠	但	不是	果冻	.

彻底冷藏至浓稠但未凝固成胶状。

[wɪp] [wɪð] ['rəʊtəri] ['bi:tə(r)] [ʌn'tɪl] [laɪt] .

Whip	**with**	**rotary**	**beater**	**until**	**light**	**.**
鞭	和	旋转	击打者	直到	光	.

用电动打蛋器搅打至蓬松。

[tʃɪl] [ə'gen] .

Chill	**again**	**.**
寒意	再次	.

再放松一下。

[hi:p] ['ɪntu:] ['sɜ:vɪŋ] ['dɪʃɪz] .

Heap	**into**	**serving**	**dishes**	**.**
堆	进入	服务	菜肴	.

盛入餐盘中。

[nɒks] ['bʌtə(r)] [spred]

KNOX	**BUTTER**	**SPREAD**
诺克斯	黄油	传播

诺克斯黄油涂抹酱

- ['teɪbəlˌspuːnz] [ɔː(r)] - ['tiːspuːn]

64	Tablespoons	or	192	Teaspoons
-	汤匙	或者	-	茶匙

64 汤匙或 192 茶匙

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['iːkwəlz][wʌn][fæt] [tʃɔɪs]

1	Tablespoon	Equals	1	Fat	Choice
1	汤匙	等于	1	胖的	选择

汤匙等于 1 份脂肪选择

[θriː] ['tiːspuːn] ['iːkwəl][wʌn][fæt] [tʃɔɪs]

3	Teaspoons	Equal	1	Fat	Choice
3	茶匙	平等的	1	胖的	选择

3茶匙等于1份脂肪选择

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	envelope	Knox	Unflavored	Gelatine
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]

2	cups	skim	milk	[	7	]
2	杯子	撇去	牛奶	[	7	]

杯脱脂牛奶[7]

[wʌn] [paʊnd] ['bʌtə(r)]

1	pound	butter
1	磅	黄油

1磅黄油

[fjuː] [drɒps] ['jeləʊ] [fuːd] ['kʌlərɪŋ]

Few	drops	yellow	food	coloring
很少	滴	黄色的	食物	染色

几滴黄色食用色素

['sɒfn] [ˌdʒelə'tiːn][baɪ] ['stɜːrɪŋ] [ˌaɪ 'tiː]['ɪntuː] ½ [kʌp][kəʊld][skɪm] [mɪlk][ɪn][tɒp][ɒv; əv]['dʌb(ə)l] ['bɔɪlə(r)] .

Soften	gelatine	by	stirring	it	into	½	cup	cold	skim	milk	in	top	of	double	boiler	.
软化	明胶	经过	搅拌	它	进入	½	杯子	寒冷的	撇去	牛奶	在	顶部	的	双倍的	锅炉	.

将明胶放入双层蒸锅的上层，搅拌至半杯冷脱脂牛奶中软化。

[pleɪs] ['əʊvə(r)][hɒt]['wɔːtə(r)] .

Place	over	hot	water	.
地方	超过	热的	水	.

置于热水上。

[stɜː(r)][tuː; tə] [dɪ'zɒlv] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn] ['θʌrəli] .

Stir	to	dissolve	softened	gelatine	thoroughly	.
搅拌	到	溶解	软化	明胶	彻底	.

搅拌至软化的明胶完全溶解。

['sɒfn] ['bʌtə(r)] .

Soften	butter	.
软化	黄油	.

将黄油软化。

['grædʒuəli] [wɪp] [dɪ'zɒlvd] [ˌdʒelə'tiːn][ænd; ənd] [rɪ'meɪnɪŋ] 1½ [kʌps] [skɪm] [mɪlk]['ɪntuː]['bʌtə(r)] [wɪð] ['rəʊtəri]['biːtə(r)] .

Gradually	whip	dissolved	gelatine	and	remaining	1½	cups	skim	milk	into	butter	with	rotary	beater	.
逐步地	鞭	溶解	明胶	和	其余的	1½	杯子	撇去	牛奶	进入	黄油	和	旋转	击打者	.

用旋转搅拌器将溶解的明胶和剩余的 1½ 杯脱脂牛奶逐渐搅打到黄油中。

[blend] [ɪn][ə; eɪ] [fjuː] [drɒps] [ɒv; əv] ['jeləʊ] [fuːd] ['kʌlərɪŋ] [ænd; ənd] [ə'dɪʃən(ə)l] [sɔːlt] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .

Blend	**in**	**a**	**few**	**drops**	**of**	**yellow**	**food**	**coloring**	**and**	**additional**	**salt**	**,**	**if**	**desired**	**.**
混合	在	一个	很少	滴	的	黄色的	食物	染色	和	额外的	盐	, 如果		想要的	.

如果需要，可以加入几滴黄色食用色素和一些盐。

[pæk] ['ɪntuː][ˌtuː'tuː][wʌn] - [paʊnd] ['bʌtə(r)] ['kɑːtənz] [ɔː(r)][ɪn] [diːp] , ['ɒblɒŋ] [pæn] .

Pack	**into**	**2**	**one**	**-**	**pound**	**butter**	**cartons**	**or**	**in**	**deep**	**,**	**oblong**	**pan**	**.**
盒	进入	2	一	-	磅	黄油	纸箱	或者	在	深的	,	长方形	平底锅	.

装入 2 个一磅重的黄油盒或一个深的长方形平底锅中。

['kʌvə(r)] .

Cover	**.**
覆盖	.

覆盖。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

['ɒrɪndʒ] [kriːm]

ORANGE	**CREAM**
橙子	奶油

橙子奶油

[sɪks] [s'ɜːvɪŋz]

6	**Servings**
6	份量

6人份

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs]

1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Milk**	**Choice**
1	服务	等于	½	牛奶	选择

份相当于 ½ 杯牛奶

[wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn]

1	**envelope**	**Knox**	**Unflavored**	**Gelatine**
1	信封	诺克斯	无味	明胶

包诺克斯无味明胶

½ [kʌp] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

½	**cup**	**cold**	**water**
½	杯子	寒冷的	水

半杯冷水

½ [kʌp] ['skɔːldɪd] [skɪm] [mɪlk] [['sɛvən]]

½	**cup**	**scalded**	**skim**	**milk**	**[**	**7**	**]**
½	杯子	烫伤	撇去	牛奶	[	7	]

½ 杯烫过的脱脂牛奶[7]

[wʌn] [eg] [jəʊk] , [wel] ['biːt(ə)n]

1	**egg**	**yolk**	**,**	**well**	**beaten**
1	蛋	蛋黄	, 出色地		被打败

1个蛋黄，充分打散

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ɒrɪndʒ] [raɪnd]

1	**tablespoon**	**grated**	**orange**	**rind**
1	汤匙	磨碎的	橙子	果皮

1汤匙磨碎的橙皮

⅔ [kʌp] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs]

⅔	**cup**	**orange**	**juice**
⅔	杯子	橙子	汁

⅔ 杯橙汁

[fɔːr][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtənɪŋ] ['tæblɪts] [ɔː(r)] [ɪ'kwɪvələnt] [[naɪn]]

4	**non**	**-**	**caloric**	**sweetening**	**tablets**	**or**	**equivalent**	**[**	**9**	**]**
4	非	-	卡路里	甜味剂	片剂	或者	相等的	[	9	]

片无热量甜味剂片或等量[9]

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**tablespoon**	**lemon**	**juice**
1	汤匙	柠檬	汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn] [eg] [waɪt] , ['biːt(ə)n] [stɪf] [bʌt; bət][nɒt][draɪ]

1	**egg**	**white**	**,**	**beaten**	**stiff**	**but**	**not**	**dry**
1	蛋	白色的	,	被打败	僵硬的	但	不是	干燥

1个蛋清，打发至硬性发泡但不要打干

¼ [kʌp] [tʃɪld] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [wɪpt]

¼	**cup**	**chilled**	**evaporated**	**milk**	**,**	**whipped**
¼	杯子	冷藏	蒸发	牛奶	,	鞭打

¼ 杯冷藏淡奶，打发

['sprɪŋk(ə)l][ˌdʒelə'tiːn][ɒn][ðə; ði][kəʊld]['wɔːtə(r)][tuː; tə] ['sɒfn] .

Sprinkle	**gelatine**	**on**	**the**	**cold**	**water**	**to**	**soften**	**.**
撒	明胶	在	这	寒冷的	水	到	软化	.

将明胶撒在冷水中使其软化。

[stɜː(r)][ðə; ði] ['sɔfənd] [ˌdʒelə'tiːn]['ɪntuː][ðə; ði]['skɔːldɪd] [skɪm] [mɪlk] [ʌn'tɪl] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .

Stir	**the**	**softened**	**gelatine**	**into**	**the**	**scalded**	**skim**	**milk**	**until**	**thoroughly**	**dissolved**	**.**
搅拌	这	软化	明胶	进入	这	烫伤	撇去	牛奶	直到	彻底	溶解	.

将软化的明胶搅拌到烫过的脱脂牛奶中，直至完全溶解。

['sləʊli] [biːt] ['ɪntuː] [eg] [jəʊk] .

Slowly	**beat**	**into**	**egg**	**yolk**	**.**
缓慢地	打	进入	蛋	蛋黄	.

慢慢搅入蛋黄中。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɒrɪndʒ] [raɪnd] ; [kʊk] ['əʊvə(r)][hɒt]['wɔːtə(r)] , ['stɜːrɪŋ] ['kɒnstəntli] , [ʌn'tɪl]['mɪkstʃə(r)][kəʊts]

Add	**orange**	**rind**	**;**	**cook**	**over**	**hot**	**water**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**mixture**	**coats**
添加	橙子	果皮	;	厨师	超过	热的	水	,	搅拌	不断地	,	直到	混合物	外套

[spuːn] .

spoon	**.**
勺子	.

加入橙皮；隔水加热，不断搅拌，直到混合物能挂在勺子上。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [hiːt] .

Remove	**from**	**heat**	**.**
消除	从	热	.

离火。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs] , [nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] [ænd; ənd]['lemən][dʒuːs] .

Add	**orange**	**juice**	**,**	**non**	**-**	**caloric**	**sweetener**	**and**	**lemon**	**juice**	**.**
添加	橙子	汁	,	非	-	卡路里	甜味剂	和	柠檬	汁	.

加入橙汁、无热量甜味剂和柠檬汁。

[tʃɪl] [tuː; tə] [ʌn'biːtn] [eg] [waɪt] [kən'sɪstənsi] .

Chill	**to**	**unbeaten**	**egg**	**white**	**consistency**	**.**
寒意	到	不败	蛋	白色的	一致性	.

冷却至未打发的蛋白状。

[fəʊld][ɪn]['biːt(ə)n] [eg] [waɪt] [ænd; ənd] [wɪpt] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] .

Fold	**in**	**beaten**	**egg**	**white**	**and**	**whipped**	**evaporated**	**milk**	**.**
折叠	在	被打败	蛋	白色的	和	鞭打	蒸发	牛奶	.

拌入打发的蛋白和打发的淡奶。

[tɜːn] ['ɪntuː][wʌn] [lɑːdʒ] [məʊld] ([θriː] - [fɔːr] [kʌp]) [ɔː(r)][sɪks][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl][məʊldz] .

Turn	**into**	**one**	**large**	**mold**	**(**	**3**	**-**	**4**	**cup**	**)**	**or**	**6**	**individual**	**molds**	**.**
转动	进入	一	大的	模具	(	3	-	4	杯子	)	或者	6	个人	模具	.

倒入一个大模具（3-4 杯）或 6 个小模具中。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl] [fɜːm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[ˌveəri'eɪʃ(ə)n] :

VARIATION	**:**
变化	:

变化：

[juːz] ¼ [kʌp] ['hevi] [kriːm] , [wɪpt] , [ɪn'sted] [ɒv; əv] ¼ [kʌp] [tʃɪld] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [wɪpt] .

Use	**¼**	**cup**	**heavy**	**cream**	**,**	**whipped**	**,**	**instead**	**of**	**¼**	**cup**	**chilled**	**evaporated**	**milk**	**,**	**whipped**	**.**
使用	¼	杯子	重的	奶油	,	鞭打	,	反而	的	¼	杯子	冷藏	蒸发	牛奶	,	鞭打	.

用 1/4 杯打发的浓奶油代替 1/4 杯打发的冷藏淡奶。

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [mɪlk] [tʃɔɪs] [plʌs] ½ [fæt] Choice35

1	**Serving**	**Equals**	**½**	**Milk**	**Choice**	**plus**	**½**	**Fat**	**Choice35**
1	服务	等于	½	牛奶	选择	加	½	胖的	Choice35

1份等于½份牛奶精选奶制品加½份脂肪精选奶制品35

[rɪ'membə(r)] !

Remember	**!**
记住	!

记住！

[ðə; ði]['prəʊtiːn] [drɪŋk] [rɪ'fɜːd] [tuː; tə][ɪn] [ðɪs] [bʊk] [ɪz] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)][juː; jʊ][ænd; ənd][jɔː(r); jə(r)]

The	**Protein**	**Drink**	**referred**	**to**	**in**	**this**	**book**	**is**	**good**	**for**	**you**	**and**	**your**
这	蛋白质	喝	指	到	在	这	书	是	好的	为了	你	和	你的

[ɪn'taɪə(r)]['fæməli] .

entire	**family**	**.**
全部的	家庭	.

本书中提到的蛋白质饮料对你和你的全家人都有好处。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [meɪd] [wɪð] [nɒks] [ˌdʒelə'tiːn] . . . [pjʊə(r)] , ['faɪnɪst]['kwɒlətɪ][ˌdʒelə'tiːn] [ðæt] [ɪz][ɔːl]['prəʊtiːn] —

It	**is**	**made**	**with**	**Knox**	**Gelatine**	**.**	**.**	**.**	**pure**	**,**	**finest**	**quality**	**gelatine**	**that**	**is**	**all**	**protein**	**—**
它	是	制成	和	诺克斯	明胶	.	.	.	纯的	,	最好的	质量	明胶	那	是	全部	蛋白质	—

[nəʊ]['ʃʊgə(r)] . . .

no	**sugar**	**.**	**.**	**.**
不	糖	.	.	.

它采用诺克斯明胶制成……纯净、优质的明胶，全是蛋白质，不含糖……

[ˌʌn'laɪk]['fæktri; 'fæktəri] - ['fleɪvəd] [dʒel] [dɪ'zɜːts] , [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)][ə'baʊt] ⅞ ['ʃʊgə(r)][ænd; ənd] ⅛

unlike	**factory**	**-**	**flavored**	**jell**	**desserts**	**,**	**which**	**are**	**about**	**⅞**	**sugar**	**and**	**⅛**
与此不同	工厂	-	调味	果冻	甜点	,	哪个	是	关于	⅞	糖	和	⅛

[ˌdʒelə'tiːn] .

gelatine	**.**
明胶	.

与工厂生产的调味果冻甜点不同，后者大约含有 7/8 糖和 1/8 明胶。

['laɪθəʊ; 'lɪθ-][ɪn][juː] . [es] . [ə; eɪ] . -

LITHO	**IN**	**U**	**.**	**S**	**.**	**A**	**.**	**36**
石版印刷	在	U	.	S	.	一个	.	-

美国印刷36

['dɑ:ktərz] ['ɒf(ə)n] [ˌrekə'mend] [nɒks] [fɔ:(r); fə(r)] ['ʌðə(r)] ['speʃ(ə)l] ['daɪəts] [sʌtʃ] [æz; əz][ˌdaɪə'betɪk] ,

DOCTORS	OFTEN	RECOMMEND	KNOX	FOR	OTHER	SPECIAL	DIETS	SUCH	AS	diabetic	,
医生	经常	推荐	诺克斯	为了	其他	特别的	饮食	这样的	作为	糖尿病	,

['peptɪk]['ʌlsə(r)] , [ˌkɒnvə'les(ə)nt] , [ləʊ] - [sɔ:lt][ænd; ənd]['ʌðə(r)z] .

peptic	ulcer	,	convalescent	,	low	-	salt	and	others	.
消化性	溃疡	,	康复期	,	低的	-	盐	和	其他的	.

医生经常建议将诺克斯饮食法用于其他特殊饮食，例如糖尿病饮食、消化性溃疡饮食、康复期饮食、低盐饮食等。

[ɪn] ['evrɪ] ['pækɪdʒ] [ɒv; əv] [nɒks] [ˌdʒelə'ti:n][ðeə(r)][ɪz][ə; eɪ][lɪst][ɒv; əv]['speʃ(ə)l]['daɪət] ['buklits] ,

In	every	package	of	Knox	Gelatine	there	is	a	list	of	special	diet	booklets	,
在	每一个	包裹	的	诺克斯	明胶	那里	是	一个	列表	的	特别的	饮食	小册子	,

每包诺克斯明胶里都附有一份特殊饮食指南手册。

[frɪ:] [fɔ:(r); fə(r)][ðə; ðɪ] ['ɑ:skɪŋ] .

FREE	for	the	asking	.
自由的	为了	这	问	.

免费索取。

[nɒks] , [ðə; ðɪ] ['rɪ:əl] [ˌdʒelə'ti:n]

KNOX	,	THE	REAL	GELATINE
诺克斯	,	这	真实的	明胶

诺克斯，真正的明胶

[ɔ:l] ['prəʊtɪ:n] — [nəʊ] SUGAR37

ALL	PROTEIN	—	NO	SUGAR37
全部	蛋白质	—	不	SUGAR37

全蛋白—无糖37

[səʊ] [ɪm'pɔ:t(ə)nt] [tu:; tə]

SO	IMPORTANT	TO
所以	重要的	到

对.....来说非常重要

['getɪŋ] [jɔ:(r); jə(r)] [weɪt] [daʊn]

GETTING	YOUR	WEIGHT	DOWN
获得	你的	重量	向下

减轻体重

. . . [ænd; ənd] ['kɪ:pɪŋ] [ˌaɪ 'ti:] [daʊn] !

.	.	.	AND	KEEPING	IT	DOWN	!
.	.	.	和	保持	它	向下	!

.....而且还控制住了音量!

[nɒks] [haɪ] - ['prəʊtɪ:n] [ˌdʒelə'ti:n] DRINK38

KNOX	HIGH	-	PROTEIN	GELATINE	DRINK38
诺克斯	高的	-	蛋白质	明胶	DRINK38

KNOX 高蛋白明胶饮料38

★ [ɪts] [ə; eɪ] ['wʌndəfəlɪ] ['fɪlɪŋ] , [rɪ'freʃɪŋ] [drɪŋk]

★	It's	a	wonderfully	filling	,	refreshing	drink
★	它是	一个	太棒了	填充	,	令人耳目一新	喝

★ 这是一款口感极佳、饱腹感强、清爽怡人的饮品

★ ['ɪtl] [kɜ:b] [jɔ:(r); jə(r)] ['æpɪtaɪt] , [səʊ] [jʊl] [bi:; bi]['sætɪsfaɪd] [wɪð] [les] [fu:d]

★	It'll	curb	your	appetite	,	so	you'll	be	satisfied	with	less	food
★	它将	抑制	你的	食欲	,	所以	你会	是	使满意	和	较少的	食物

★ 它能抑制食欲，让你吃得少就能感到满足。

★ ['itl] [gɪv] [ju:; jʊ] [ə'dɪʃən(ə)l] ['prəʊti:n] . . . [ə; eɪ][mʌst; məst][ɪn] [rɪ'dʊsɪŋ] [ænd; ənd] [weɪt] -
★ **It'll give you additional Protein . . . a must in reducing and weight -**
★ 它将 给 你 额外的 蛋白质 . . . 一个 必须 在 减少 和 重量 -
['wɒtʃɪŋ] ['daɪəts]
watching diets
观看 饮食

★ 它能为你提供额外的蛋白质.....这对于减肥和控制体重来说至关重要。

★ [si:] [də'rekʃ(ə)nz] [fɔ:(r); fə(r)] ['meɪkɪŋ] [nɒks] [drɪŋk] — [ˌɪn'saɪd] ['fəʊldə(r)] . . .
★ **SEE DIRECTIONS FOR MAKING KNOX DRINK — INSIDE FOLDER . . .**
★ 看 方向 为了 制作 诺克斯 喝 — 里面 文件夹 . . .

★ 请参阅文件夹内附的诺克斯饮品制作说明.....

['ʌndə(r)] “ [bɪ'twi:n] - [mi:l] ” [snæk] LIST39
UNDER “ BETWEEN - MEAL ” SNACK LIST39
在下面 “ 之间 - 一顿饭 ” 小吃 LIST39

在“餐间零食”清单39

['fɒləʊ] [ˌaɪ 'ti:][ænd; ənd] [si:] [haʊ] ['i:zi] [ˌaɪ 'ti:][ɪz][tu:; tə] [lu:z] [ðəʊz] ['ekstrə] [paʊndz] ⇒
Follow it and see how easy it is to lose those extra pounds ⇒
跟随 它 和 看 如何 简单的 它 是 到 失去 那些 额外的 磅 ⇒

按照这个方法，看看减掉多余的体重有多么容易 ⇒

['fʊtnoʊt]
FOOTNOTES
脚注

脚注

[[wʌn]] [si:] [tʃɔɪs] [ɒv; əv] [fu:dz] [tʃɑ:t] .
[1] See Choice of Foods Chart .
[1] 看 选择 的 食物 图表 .

[1]参见食物选择表。

[[ˌtu:'tu:]] ['kæləriz] ['ɪndɪkeɪt] [ðə; ði] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] ['enədʒi] [ə; eɪ]['sɜ:t(ə)n] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [fu:d] [wɪl]
[2] Calories indicate the amount of energy a certain amount of food will
[2] 卡路里 表明 这 数量 的 活力 一个 肯定 数量 的 食物 将要
[sə'plaɪ] .
supply .
供应 .

[2]卡路里表示一定量的食物所能提供的能量。

[[θri:]] [ɪf] [jɔ:(r); jə(r)] [fɪ'zɪʃ(ə)n] ['wɒnts][ju:; jʊ][tu:; tə] [lu:z] [fɑ:stə(r)][ðæn; ðən] [ðɪs] [hi:; hi] [wɪl] [tel] [ju:; jʊ]
[3] If your physician wants you to lose faster than this he will tell you
[3] 如果 你的 医生 想要 你 到 失去 快点 比 这 他 将要 告诉 你
[haʊ] ['meni] ['təʊt(ə)l] ['kæləriz] [ju:; jʊ][ʃʊd; ʃəd][hæv; həv] [i:tʃ] [deɪ] .
how many total calories you should have each day .
如何 许多 全部的 卡路里 你 应该 有 每个 天 .

[3]如果你的医生希望你减肥的速度比这更快，他会告诉你你每天应该摄入多少卡路里。

[[fɔ:r]] - [tu:; tə] - ['kæləriz] — ['veəriz] [wɪð] [brænd][mɪlk] [ju:st] .
[4] 112 to 130 calories — varies with brand milk used .
[4] - 到 - 卡路里 — 变化 和 品牌 牛奶 用过的 .

[4]112 至 130 卡路里——因所用牛奶品牌而异。

[[faɪv]] ['kɜ:təsi] , [ˌmetrə'pɒlɪtən] [laɪf] [ɪn'ʃʊərəns] [ˌsi: 'əʊ] .
[5] Courtesy , Metropolitan Life Insurance Co .
[5] 礼貌 , 大都会 生活 保险 合作 .

[5]图片由大都会人寿保险公司提供。

[[sɪks]] [juːz][θriː] [biːf] ['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz] [plʌs] 2½ [kʌps]['wɔːtə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [biːf] [stɒk] , [ɪf]
[6] Use 3 beef bouillon cubes plus 2½ cups water instead of beef stock , if
[6] 使用 3 牛肉 肉汤 立方体 加 2½ 杯子 水 反而 的 牛肉 库存 , 如果
[dɪ'zaɪəd] .
desired .
想要的 .

[6]如果需要，可以用 3 块牛肉浓汤宝加 2.5 杯水代替牛肉高汤。

[['sɛvən]] [juːz] ½ [kʌp] [nɒn] - [fæt][draɪ] [mɪlk] ['spɭɪdz] [ˌriː'lɪkwɪfaɪd] [wɪð] [ˌtuː'tuː] [kʌps]['wɔːtə(r)][fɔː(r); fə(r)]
[7] Use ½ cup non - fat dry milk solids reliquefied with 2 cups water for
[7] 使用 ½ 杯子 非 - 胖的 干燥 牛奶 固体 再液化 和 2 杯子 水 为了
[skɪm] [mɪlk] .
skim milk .
撇去 牛奶 .

[7]使用 ½ 杯脱脂奶粉固体与 2 杯水重新液化，制成脱脂牛奶。

[[eit]] [juːz][ˌtuː'tuː] ['tʃɪkɪn] ['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz][ænd; ənd] 1¾ [kʌps]['wɔːtə(r)] [ɪn'sted] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn]
[8] Use 2 chicken bouillon cubes and 1¾ cups water instead of chicken
[8] 使用 2 鸡 肉汤 立方体 和 1¾ 杯子 水 反而 的 鸡
[stɒk] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd] .
stock , if desired .
库存 , 如果 想要的 .

[8]如果需要，可以用 2 块鸡汤块和 1¾ 杯水代替鸡汤。

[[naɪn]] [siː] [peɪdʒ] - [fɔː(r); fə(r)][kaɪndz][ænd; ənd] [ə'maʊnt] [ɒv; əv] [s'wiːtnəz] [tuː; tə][juːz] .
[9] See page 16 for kinds and amount of sweeteners to use .
[9] 看 页 - 为了 种类 和 数量 的 甜味剂 到 使用 .

[9]有关甜味剂的种类和用量，请参见第 16 页。

[-] [juːz][ˌtuː'tuː][kʌps] ['tʃɪkɪn] [stɒk] [ɪn'sted] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)] [plʌs]['buːjɒn; 'buːjõ][kjuːbz] , [ɪf] [dɪ'zaɪəd]
[10] Use 2 cups chicken stock instead of water plus bouillon cubes , if desired
[-] 使用 2 杯子 鸡 库存 反而 的 水 加 肉汤 立方体 , 如果 想要的
.
:
.

[10]如果需要，可以用 2 杯鸡汤代替水，还可以加入鸡汤块。

[-] [ˌʌn'swiːtnd] [ɔː(r)] [kænd] [wɪð] [ə; eɪ][nɒn] - [kə'lɒrɪk; 'kælərɪk] ['swiːtnə(r)] .
[11] Unsweetened or canned with a non - caloric sweetener .
[-] 无糖 或者 罐装 和 一个 非 - 卡路里 甜味剂 .

[11]不加糖或用非热量甜味剂罐装。

[nɒks]
KNOX
诺克斯

诺克斯

[tʃɔɪs] - [ɒv; əv] - [fuːdz] ['deɪli] ['daɪət] ['lɪsts] [[ə; eɪ]] [fɔː(r); fə(r)]
CHOICE - OF - FOODS DAILY DIET LISTS [a] for
选择 - 的 - 食物 日常的 饮食 列表 [一个] 为了

每日饮食清单[a] 中的食物选择

- ['kæləri] ['daɪəts]
1200 CALORIE DIETS
- 卡路里 饮食

1200卡路里饮食

- ['kæləri] ['daɪəts]
1600 CALORIE DIETS
- 卡路里 饮食

1600卡路里饮食

- ['kæləri] ['daɪəts]
1800 CALORIE DIETS
- 卡路里 饮食

1800卡路里饮食

[ɪm'pɔ:t(ə)nt] !
IMPORTANT !
重要的 !

重要的!

[tu:; tə] [ə'tʃi:v] [jɔ:(r); jə(r)] [weɪt] [gəʊl] . . . [jɔ:(r); jə(r)] ['deɪli] ['daɪət][mʌst; məst] [ɪn'klu:d] [fu:dz] [frɒm; frəm]
To achieve your weight goal . . . your daily diet must include foods from
到 达到 你的 重量 目标 . . . 你的 日常的 饮食 必须 包括 食物 从
[i:tʃ] [ɒv; əv][ðə; ði]['lɪsts] [ʃəʊn] . . . [ɪn][ðə; ði][ɪg'zækt] [ə'maʊnts] ['ɪndəˌkeɪtɪd][fɔ:(r); fə(r)][jɔ:(r); jə(r)]
each of the lists shown . . . in the exact amounts indicated for your
每个 的 这 列表 所示 . . . 在 这 精确的 金额 表明的 为了 你的
[pə'tɪkjələ(r)] ['kæləri] ['pæt(ə)n] .
particular calorie pattern .
特别的 卡路里 图案 .

为了达到您的体重目标.....您的日常饮食必须包含列表中所示的每种食物.....并且要按照您特定卡路里摄入模式的精确数量来食用。

[jɔ:(r); jə(r)] ['kæləri] ['pæt(ə)n] [rɪ'kwaɪərmənts] [ɑ:(r); ə(r)]['ɪndəˌkeɪtɪd][ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['kʌlə(r)][ɪn] [i:tʃ] [lɪst] .
Your calorie pattern requirements are indicated in the same color in each list .
你的 卡路里 图案 要求 是 表明的 在 这 相同的 颜色 在 每个 列表 .

每份清单中，您的卡路里摄入量都用相同的颜色标示。

- ['kæləriz] ([red]) , - ['kæləriz] ([blu:]) , - ['kæləriz] ([gri:n]) .
1200 calories (red) , 1600 calories (blue) , 1800 calories (green) .
- 卡路里 (红色的) , - 卡路里 (蓝色的) , - 卡路里 (绿色的) .

1200 卡路里（红色），1600 卡路里（蓝色），1800 卡路里（绿色）。

[ju:; jʊ] [meɪ] [i:t] [ði:z] [fu:dz] ['eni] [taɪm] [ɒv; əv][ðə; ði] [deɪ] [ju:; jʊ] [wɪʃ] . . .
You may eat these foods any time of the day you wish . . .
你 可能 吃 这些 食物 任何 时间 的 这 天 你 希望 . . .

您可以随时食用这些食物.....

[haʊ'evə(r)] , [ɪts] [əd'vaɪzəb(ə)l][tu:; tə][dɪ'vaɪd][ðem; ðəm]['ɪntu:][θri:]['i:kwəl] [mi:lz] .
however , it's advisable to divide them into 3 equal meals .
然而 , 它是 建议 到 划分 他们 进入 3 平等的 餐 .

不过，建议将它们分成 3 等份食用。

['meʒə(r)] ['keəfəli] . . .
MEASURE CAREFULLY . . .
措施 小心 . . .

仔细测量.....

[ju:z] ['stændəd] ['meʒərɪŋ] [kʌps] [ænd; ənd] [spu:n]
USE STANDARD MEASURING CUPS AND SPOONS
使用 标准 测量 杯子 和 勺子

使用标准量杯和量匙

[[ə; eɪ]] [ðə; ði] [fu:d] [ɪks'tʃeɪndʒ] ['lɪsts] [ʃəʊn] [ɪn] [ðɪs] [bʊk] [ɑ:(r); ə(r)] [beɪst] [ɒn][mə'tɪərɪəl][ɪn'klu:dɪd][ɪn]
[a] The Food Exchange Lists shown in this book are based on material included in
[一个] 这 食物 交换 列表 所示 在 这 书 是 基于 在 材料 包括 在
“ [mi:l] ['plænɪŋ] [wɪð] [ɪks'tʃeɪndʒ] ['lɪsts] ” [prɪ'peəd] [baɪ] [kə'mɪtiz] [ɒv; əv][ðə; ði] [ə'merɪkən]
“ Meal Planning with Exchange Lists ” prepared by Committees of the American
” 一顿饭 规划 和 交换 列表 ” 准备 经过 委员会 的 这 美国人
[ˌdaɪə'bi:ti:z][əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn] ,
Diabetes Association ,
糖尿病 协会 ,

[a]本书中所示的食物交换表是基于美国糖尿病协会委员会编写的《使用交换表进行膳食计划》中的资料而制定的，

[ɪŋk] . , [ænd; ənd][ðə; ði] [ə'merɪkən] [ˌdaɪə'tetɪk][əˌsəʊsi'eɪʃn; əˌsəʊʃi'eɪʃn][ɪn][kəʊˌɒpə'reɪʃ(ə)n] [wɪð] [ðə; ði]

Inc	.	,	and	The	American	Dietetic	Association	in	cooperation	with	the
公司	.	,	和	这	美国人	营养学	协会	在	合作	和	这

['krɒnɪk] [dɪ'ziːz] ['prəʊgræm] ,

Chronic	Disease	Program	,
慢性的	疾病	程序	,

公司，以及美国营养学会与慢性病项目合作，

['pʌblɪk] [helθ] ['sɜːvɪs] , [dɪ'pɑːtmənt] [ɒv; əv] [helθ] , [ˌedʒu'keɪʃ(ə)n][ænd; ənd]['welfeə(r)] .

Public	Health	Service	,	Department	of	Health	,	Education	and	Welfare	.
民众	健康	服务	,	部门	的	健康	,	教育	和	福利	.

公共卫生服务部，卫生、教育和福利部。

['vedʒtəb(ə)l] [lɪst]

VEGETABLE	LIST
蔬菜	列表

蔬菜清单

[iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪs] [kən'teɪnz]['lɪt(ə)l][ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] , ['prəʊtiːn][ɔː(r)] ['kæləriz] .

Each	of	the	following	food	choices	contains	little	carbohydrate	,	protein	or	calories	.
每个	的	这	下列的	食物	选择	包含	小的	糖类	,	蛋白质	或者	卡路里	.

以下每种食物都含有少量碳水化合物、蛋白质或热量。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] ['nʌmbə(r)]

1200	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	number
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	数字

1200卡路里饮食 · 可选择任意数量

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] ['nʌmbə(r)]

1600	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	number
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	数字

1600卡路里饮食 · 可选择任意数量

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] ['nʌmbə(r)]

1800	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	number
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	数字

1800卡路里饮食 · 可选择任意数量

[ɪn] [rɔː] [fɔːm] , [saɪz][ɒv; əv] ['sɜːvɪŋ] [ʌn'lɪmɪtɪd] ; [kʊkt] , [saɪz] ['sɜːvɪŋ] ½ [tuː; tə][wʌn][kʌp] .

In	Raw	Form	,	Size	of	Serving	Unlimited	;	Cooked	,	Size	Serving	½	to	1	cup	.
在	生的	形式	,	尺寸	的	服务	无限	;	煮熟	,	尺寸	服务	½	到	1	杯子	.

生食时，食用份量不限；熟食时，食用份量为 ½ 至 1 杯。

[əˈspærəgəs]

Asparagus
芦笋

芦笋

['brɒkəli]

Broccoli
西兰花

西兰花

['brʌs(ə)lz] [spraʊts]

Brussels	sprouts
布鲁塞尔	芽苗菜

抱子甘蓝

['kæbɪdʒ]

Cabbage
卷心菜

卷心菜

['kɒliflaʊə(r)]
Cauliflower
菜花

菜花

['seləri]
Celery
芹菜

芹菜

['tʃɪkəri]
Chicory
菊苣

菊苣

['kju:kʌmbə(r)]
Cucumber
黄瓜

黄瓜

['eskərəʊl]
Escarole
菊苣

菊苣

['egplɑ:nt]
Eggplant
茄子

茄子

['letɪs]
Lettuce
莴苣

莴苣

['mʌʃrʊmz]
Mushrooms
蘑菇

蘑菇

['əʊkrə; 'ɒkrə]
Okra
秋葵

秋葵

['pepə(r)]
Pepper
胡椒

胡椒

['rædɪʃɪz]
Radishes
萝卜

萝卜

[gri:nz] :
Greens **:**
青菜 :

青菜:

[bi:t] [gri:nz]
Beet **greens**
甜菜 青菜

甜菜叶

[tʃɑːd]
Chard
甜菜

甜菜

['kɒlɑːd]
Collards
羽衣甘蓝

羽衣甘蓝

['dændɪlaɪən]
Dandelion
蒲公英

蒲公英

[keɪl]
Kale
羽衣甘蓝

羽衣甘蓝

['mʌstəd]
Mustard
芥末

芥末

['spɪnɪtʃ]
Spinach
菠菜

菠菜

['tɜːnɪp] [griːnz]
Turnip **greens**
芜菁 青菜

芜菁叶

['saʊəkraʊt]
Sauerkraut
酸菜

酸菜

[strɪŋ] [biːnz]
String **beans**
细绳 豆子

四季豆

['sʌmə(r)] [skwɒʃ]
Summer **squash**
夏天 壁球

夏南瓜

[tə'mɑːtəʊz]
Tomatoes
西红柿

西红柿

['wɔːtəkres]
Watercress
西洋菜

西洋菜

[ɔː(r)][juː; jʊ] [meɪ] [tʃuːz] [frɒm; frəm] [ðɪs] ['vedʒtəb(ə)l][lɪst] .
OR **You** **may** **choose** **from** **this** **vegetable** **list** **.**
或者 你 可能 选择 从 这 蔬菜 列表 .

或者，您可以从这份蔬菜清单中选择。

[iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [fuːdz] [kən'teɪnz] ['sɛvən][græmz][ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] , [ˌtuː'tuː][græmz]['prəʊtiːn] ,

Each	of	the	following	foods	contains	7	grams	carbohydrate	,	2	grams	protein	,
每个	的	这	下列的	食物	包含	7	克	糖类	,	2	克	蛋白质	,

- ['kæləriz] .

35	calories	.
-	卡路里	.

以下每种食物含有7克碳水化合物、2克蛋白质、35卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [ˌtuː'tuː]

1200	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	2
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	2

1200卡路里饮食 · 任选2种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [fɔːr]

1600	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	4
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	4

1600卡路里饮食 · 任选4种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [fɔːr]

1800	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	4
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	4

1800卡路里饮食 · 任选4种

[wʌn] ['sɜːvɪŋ] ['iːkwəlz] ½ [kʌp] .

One	Serving	Equals	½	cup	.
一	服务	等于	½	杯子	.

一份等于半杯。

[biːts]

Beets
甜菜

甜菜

['kærəts]

Carrots
胡萝卜

胡萝卜

['ʌnjənz]

Onions
洋葱

洋葱

['piːz] , [griːn]

Peas	,	green
豌豆	,	绿色的

豌豆，绿色

['pʌmpkɪn]

Pumpkin
南瓜

南瓜

['ruːtəbeɪgə]

Rutabagas
芜菁甘蓝

芜菁甘蓝

[skwɒʃ] , ['wɪntə(r)]

Squash	,	winter
壁球	,	冬天

南瓜，冬季

['tɜːnɪps]
Turnips
萝卜

芜菁

[bred] [lɪst]
BREAD LIST
面包 列表

面包清单

[iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['fɒləʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪs] [kən'teɪnz] - [græmz][ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] , [ˌtuː'tuː][græmz]
Each of the following food choices contains 15 grams carbohydrate , 2 grams
每个 的 这 下列的 食物 选择 包含 - 克 糖类 , 2 克
['prəʊtiːn] , - ['kæləriz] .
protein , 70 calories .
蛋白质 , - 卡路里 .

以下每种食物都含有 15 克碳水化合物、2 克蛋白质、70 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv]['eni][θriː]
1200 CALORIE DIET · Choice of any 3
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 3

1200卡路里饮食 · 任选3种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv]['eni][fɔːr]
1600 CALORIE DIET · Choice of any 4
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 4

1600卡路里饮食 · 任选4种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv]['eni][θriː]
1800 CALORIE DIET · Choice of any 3
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 3

1800卡路里饮食 · 任选3种

[ə'maʊnt] [tuː; tə][juːz]
Amount to Use
数量 到 使用

使用量

[bred] [wʌn][slaɪs]
Bread 1 slice
面包 1 片

面包 1 片

['bɪskɪt] , [rəʊl] ([ˌtuː'tuː] - [daɪ'æmɪtə(r)]) [wʌn]
Biscuit , roll (2 ' diameter) 1
饼干 , 卷 (2 - 直径) 1

饼干卷（直径 2 英寸）1 个

['mʌfɪn] ([ˌtuː'tuː] - [daɪ'æmɪtə(r)]) [wʌn]
Muffin (2 ' diameter) 1
松饼 (2 - 直径) 1

松饼（直径 2 英寸）1 个

['kɔːnbred] (1½ - [kjuːb]) [wʌn]
Cornbread (1½ ' cube) 1
玉米面包 (1½ - 立方体) 1

玉米面包（1½英寸立方体）1个

['sɪərɪəls] , [kʊkt] ½ [kʌp]
Cereals , cooked ½ cup
谷物 , 煮熟 ½ 杯子

煮熟的谷物 ½ 杯

[draɪ] , [fleɪk] [ænd; ənd] [pʌf] [taɪps] ¾ [kʌp]
Dry , flake and puff types ¾ cup
干燥 , 薄片 和 噗 类型 ¾ 杯子

干型、片状型和蓬松型 ¾ 杯

[raɪs] , [grɪts] , [kʊkt] ½ [kʌp]
Rice , grits , cooked ½ cup
米 , 粗玉米粉 , 煮熟 ½ 杯子

煮熟的米饭、粗玉米粉，半杯

[spə'geti] , ['nuːd(ə)lz] , [kʊkt] ½ [kʌp]
Spaghetti , noodles , cooked ½ cup
意大利细面条 , 面条 , 煮熟 ½ 杯子

意大利面，面条，煮熟 ½ 杯

[ˌmækə'rəʊni] , [kʊkt] ½ [kʌp]
Macaroni , cooked ½ cup
通心粉 , 煮熟 ½ 杯子

煮熟的通心粉 ½ 杯

['krækəz] , ['greɪəm] (2½ - [es 'kjuː] .) [ˌtuː'tuː]
Crackers , graham (2½ ' sq .) 2
饼干 , 格雷厄姆 (2½ - 平方 .) 2

饼干，全麦饼干（2½英寸见方）2

- (½ [kʌp]) -
Oysterettes (½ cup) 20
- (½ 杯子) -

小牡蛎（半杯）20

[sˈɒltiːnz] ([ˌtuːˈtuː] - [es ˈkjuː] .) [faɪv]
Saltines (2 ' sq .) 5
苏打饼干 (2 - 平方 .) 5

咸饼干（2英寸见方）5

['səʊdə] (2½ - [es 'kjuː] .) [θriː]
Soda (2½ ' sq .) 3
苏打 (2½ - 平方 .) 3

苏打水（2½英寸见方）3

[raʊnd] , [θɪn] [sɪks]
Round , thin 6
圆形的 , 薄的 6

圆形，薄 6

['flaʊə(r)] 2½ ['teɪbəlˌspuːnz]
Flour 2½ tablespoons
面粉 2½ 汤匙

面粉 2½ 汤匙

['vedʒtəb(ə)lz]
Vegetables
蔬菜

蔬菜

[biːnz] [ænd; ənd] ['piːz] , [draɪd] , [kʊkt] (['liːmə] , ['neɪvi] , [splɪt] ['piːz] , ['kaʊpiː] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Beans and peas , dried , cooked (lima , navy , split peas , cowpea , etc .
豆子 和 豌豆 , 干燥 , 煮熟 (利马 , 海军 , 分裂 豌豆 , 豇豆 , ETC .
)
)
)

豆类，干豆、熟豆（利马豆、白豆、裂豌豆、豇豆等）

½ [kʌp]
½ cup
½ 杯子

半杯

[beɪkt] [biːnz] , [nəʊ] [pɔːk] ¼ [kʌp]
Baked beans , no pork ¼ cup
烘焙 豆子 , 不 猪肉 ¼ 杯子

烤豆，不含猪肉 ¼ 杯

[kɔːn] ⅓ [kʌp]
Corn ⅓ cup
玉米 ⅓ 杯子

玉米粒 ⅓ 杯

['pɒpkɔːn] [wʌn] [kʌp]
Popcorn 1 cup
爆米花 1 杯子

爆米花 1 杯

['pɑːsnips] ⅔ [kʌp]
Parsnips ⅔ cup
欧防风 ⅔ 杯子

欧防风 ⅔ 杯

[pə'teɪtəʊz] , [waɪt] [wʌn] [smɔːl]
Potatoes , white 1 small
土豆 , 白色的 1 小的

白土豆 1 个小号

[pə'teɪtəʊz] , [waɪt] , [mæʃt] ½ [kʌp]
Potatoes , white , mashed ½ cup
土豆 , 白色的 , 捣碎 ½ 杯子

白土豆泥 ½ 杯

[pə'teɪtəʊz] , [swiːt] , [ɔː(r)] [jæmz] ¼ [kʌp]
Potatoes , sweet , or yams ¼ cup
土豆 , 甜的 , 或者 山药 ¼ 杯子

土豆、红薯或山药 ¼ 杯

[spʌndʒ] [keɪk] , [pleɪn] (1½ - [kjuːb]) [wʌn]
Sponge cake , plain (1½ ' cube) 1
海绵 蛋糕 , 清楚的 (1½ - 立方体) 1

原味海绵蛋糕（1½英寸立方体）1个

[aɪs] [kriːm] ([ə'mɪt] [tuː] [fæt] ['tʃɔɪsɪs]) ½ [kʌp]
Ice cream (omit two fat choices) ½ cup
冰 奶油 (忽略 二 胖的 选择) ½ 杯子

冰淇淋（省略两种高脂肪选项）½ 杯

[mɪlk] [lɪst]
MILK LIST
牛奶 列表

牛奶清单

[iːtʃ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪs] [kən'teɪnz] - [græmz] [ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] , [eit] [græmz] ['prəʊtiːn] ,
Each of the following food choices contains 12 grams carbohydrate , 8 grams protein ,
每个 的 这 下列的 食物 选择 包含 - 克 糖类 , 8 克 蛋白质 ,

以下每种食物都含有12克碳水化合物、8克蛋白质。

- [græmz] [fæt] [ænd; ənd] - ['kæləriz] .
10 grams fat and 170 calories .
- 克 胖的 和 - 卡路里 .

10克脂肪和170卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [ˌtuːˈtuː]

1200	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	2
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	2

1200卡路里饮食 · 任选2种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [ˌtuːˈtuː]

1600	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	2
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	2

1600卡路里饮食 · 任选2种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [θriː]

1800	CALORIE	DIET	·	Choice	of	any	3
-	卡路里	饮食	·	选择	的	任何	3

1800卡路里饮食 · 任选3种

[əˈmaʊnt] [tuː; tə] [juːz]

Amount	to	Use
数量	到	使用

使用量

[həʊl] [mɪlk] ([pleɪn] [ɔː(r)] [həˈmɒdʒənaɪzd]) [wʌn] [kʌp]

Whole	milk	(	plain	or	homogenized	)	1	cup
所有的	牛奶	(	清楚的	或者	均质化	)	1	杯子

全脂牛奶（原味或均质）1 杯

[-] [skɪm] [mɪlk] [wʌn] [kʌp]

[	12	]	Skim	milk	1	cup
[	-	]	撇去	牛奶	1	杯子

[12]脱脂牛奶 1 杯

[ɪˈvæpəreɪtɪd] [mɪlk] ½ [kʌp]

Evaporated	milk	½	cup
蒸发	牛奶	½	杯子

淡奶 ½ 杯

['paʊdəd] [həʊl] [mɪlk] ¼ [kʌp]

Powdered	whole	milk	¼	cup
粉末状	所有的	牛奶	¼	杯子

全脂奶粉 ¼ 杯

[-] [nɒn] - [fæt] [draɪ] [mɪlk] ['sɒlɪdz] ¼ [kʌp]

[	12	]	Non	-	fat	dry	milk	solids	¼	cup
[	-	]	非	-	胖的	干燥	牛奶	固体	¼	杯子

[12]脱脂奶粉 ¼ 杯

['bʌtəmɪlk] ([meɪd] [frɒm; frəm] [həʊl] [mɪlk]) [wʌn] [kʌp]

Buttermilk	(	made	from	whole	milk	)	1	cup
酪乳	(	制成	从	所有的	牛奶	)	1	杯子

酪乳（由全脂牛奶制成）1 杯

[-] ['bʌtəmɪlk] ([meɪd] [frɒm; frəm] [skɪm] [mɪlk]) [wʌn] [kʌp]

[	12	]	Buttermilk	(	made	from	skim	milk	)	1	cup
[	-	]	酪乳	(	制成	从	撇去	牛奶	)	1	杯子

[12]酪乳（由脱脂牛奶制成）1 杯

[juː; jʊ] [kæn; kən] [juːz] [ðə; ðɪ] [mɪlk] [ɒn] [jɔː(r); jə(r)] [miːl] [plæn] [tuː; tə] [drɪŋk] [ɪn] ['kɒfi] ,

You	can	use	the	milk	on	your	meal	plan	to	drink	in	coffee	,
你	能	使用	这	牛奶	在	你的	一顿饭	计划	到	喝	在	咖啡	,

你可以用膳食计划中的牛奶来冲泡咖啡。

[ɒn] ['sɪəriəl] , [ɔː(r)] [wɪð] ['ʌðə(r)] [fuːdz] .

on	cereal	,	or	with	other	foods	.
在	谷物	,	或者	和	其他	食物	.

可以搭配麦片或其他食物一起食用。

[fæt] [lɪst]
FAT **LIST**
胖的 列表

肥胖清单

[iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['fɒləʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪs] [kən'teɪnz] [faɪv][græmz][fæt] , - ['kæləriz] .
Each **of** **the** **following** **food** **choices** **contains** **5** **grams** **fat** **,** **45** **calories** **.**
每个 的 这 下列的 食物 选择 包含 5 克 胖的 , - 卡路里 .

以下每种食物均含有 5 克脂肪，45 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [θriː]
1200 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **3**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 3

1200卡路里饮食 · 任选3种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [θriː]
1600 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **3**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 3

1600卡路里饮食 · 任选3种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [sɪks]
1800 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **6**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 6

1800卡路里饮食 · 任选6种

[ə'maʊnt] [tuː; tə] [juːz]
Amount **to** **Use**
数量 到 使用

使用量

['bʌtə(r)] [ɔː(r)] [ˌmɑːdʒə'riːn] ([wʌn] [smɔːl] [pæt]) [wʌn] ['tiːspuːn]
Butter **or** **margarine** **(** **1** **small** **pat** **)** **1** **teaspoon**
黄油 或者 人造黄油 (1 小的 拍) 1 茶匙

黄油或人造黄油（一小块）1茶匙

['beɪkən] , [krɪsp] [wʌn] [slaɪs]
Bacon **,** **crisp** **1** **slice**
熏肉 , 脆 1 片

培根，脆皮1片

[kriːm] , [laɪt] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Cream **,** **light** **2** **tablespoons**
奶油 , 光 2 汤匙

淡奶油 2 汤匙

[kriːm] , ['hevi] [wʌn] ['teɪblspuːn]
Cream **,** **heavy** **1** **tablespoon**
奶油 , 重的 1 汤匙

浓奶油 1 汤匙

[kriːm] [tʃiːz] [wʌn] ['teɪblspuːn]
Cream **cheese** **1** **tablespoon**
奶油 奶酪 1 汤匙

奶油奶酪 1 汤匙

[ˌævə'kɑːdəʊ] ([fɔːr] - [daɪ'æmɪtə(r)]) ⅛
Avocado **(** **4** **'** **diameter** **)** **⅛**
牛油果 (4 - 直径) ⅛

牛油果（直径 4 英寸）⅛

[frentʃ] ['dresɪŋ] [wʌn] ['teɪblspuːn]
French **dressing** **1** **tablespoon**
法语 敷料 1 汤匙

法式沙拉酱 1 汤匙

[ˌmeɪə'neɪz] [wʌn] ['tiːspuːn]
Mayonnaise **1** **teaspoon**
蛋黄酱 1 茶匙

蛋黄酱 1 茶匙

[ɔɪl] [ɔː(r)] ['kʊkɪŋ] [fæt] [wʌn] ['tiːspuːn]
Oil **or** **cooking** **fat** **1** **teaspoon**
油 或者 烹饪 胖的 1 茶匙

食用油或油脂 1 茶匙

[nʌts] [sɪks] [smɔːl]
Nuts **6** **small**
坚果 6 小的

6个小坚果

['ɒlɪvz] [faɪv] [smɔːl]
Olives **5** **small**
橄榄 5 小的

5颗小橄榄

[fruːt] [lɪst]
FRUIT **LIST**
水果 列表

水果清单

[iːtʃ] [ɒv; əv] [ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪs] [kən'teɪnz] - [græmz] [ˌkɑːbəʊ'haɪdreɪt] [ænd; ənd] - ['kæləriz] .
Each **of** **the** **following** **food** **choices** **contains** **10** **grams** **carbohydrate** **and** **40** **calories** **.**
每个 的 这 下列的 食物 选择 包含 - 克 糖类 和 - 卡路里 .

以下每种食物都含有 10 克碳水化合物和 40 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [faɪv]
1200 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **5**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 5

1200卡路里饮食 · 任选5种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [faɪv]
1600 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **5**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 5

1600卡路里饮食 · 任选5种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv] ['eni] [faɪv]
1800 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **5**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 5

1800卡路里饮食 · 任选5种

[ə'maʊnt] [tuː; tə] [juːz]
Amount **to** **Use**
数量 到 使用

使用量

['æp(ə)l] ([ˌtuː'tuː] - [daɪ'æmɪtə(r)]) [wʌn] [smɔːl]
Apple **(** **2** **'** **diameter** **)** **1** **small**
苹果 (2 - 直径) 1 小的

苹果（直径 2 英寸）1 个小号

['æpəlˌsɔːs] ½ [kʌp]
Applesauce **½** **cup**
苹果酱 ½ 杯子

苹果酱 ½ 杯

['eɪprɪkɒts] , [freʃ] [ˌtuː'tuː] ['miːdiəm]
Apricots **,** **fresh** **2** **medium**
杏子 , 新鲜的 2 中等的

新鲜杏子，2个中等大小

['eɪprɪkɒts] , [draɪd] [fɔːr] [hɑːvz]
Apricots , dried 4 halves
杏子 , 干燥 4 一半

杏干 4 个半个

[bə'nɑːnə] ½ [smɔːl]
Banana ½ small
香蕉 ½ 小的

香蕉 ½ 小号

['blækbəriz] [wʌn] [kʌp]
Blackberries 1 cup
黑莓 1 杯子

黑莓 1 杯

['rɑːzbəriz] [wʌn] [kʌp]
Raspberries 1 cup
覆盆子 1 杯子

覆盆子 1 杯

['strɔːb(ə)riz] [wʌn] [kʌp]
Strawberries 1 cup
草莓 1 杯子

草莓 1 杯

['bluːbəriz] ⅔ [kʌp]
Blueberries ⅔ cup
蓝莓 ⅔ 杯子

蓝莓 ⅔ 杯

['kæntəluːp] ([sɪks] - [daɪ'æmɪtə(r)]) ¼
Cantaloupe (6 ' diameter) ¼
哈密瓜 (6 - 直径) ¼

哈密瓜（直径 6 英寸）¼

['tʃeriz] - [lɑːdʒ]
Cherries 10 large
樱桃 - 大的

10颗大樱桃

[deɪts] [ˌtuː'tuː]
Dates 2
日期 2

日期 2

[fɪgz] , [freʃ] [ˌtuː'tuː] [lɑːdʒ]
Figs , fresh 2 large
无花果 , 新鲜的 2 大的

新鲜无花果，2个大

[fɪgz] , [draɪd] [wʌn] [smɔːl]
Figs , dried 1 small
无花果 , 干燥 1 小的

无花果干 1 个小

['greɪpfruːt] ½ [smɔːl]
Grapefruit ½ small
柚子 ½ 小的

半个小葡萄柚

['greɪpfruːt] [dʒuːs] ½ [kʌp]
Grapefruit juice ½ cup
柚子 汁 ½ 杯子

葡萄柚汁 ½ 杯

[greɪps] -
Grapes **12**
葡萄 -

葡萄 12

[greɪp] [dʒuːs] ¼ [kʌp]
Grape **juice** **¼** **cup**
葡萄 汁 ¼ 杯子

葡萄汁 ¼ 杯

['hʌnidjuː] ['melən] , ['miːdiəm] ⅛
Honeydew **melon** **,** **medium** **⅛**
甘露 瓜 , 中等的 ⅛

蜜瓜，中等大小⅛

['mæŋgəʊ] ½ [smɔːl]
Mango **½** **small**
芒果 ½ 小的

芒果 ½ 小

['ɒrɪndʒ] [wʌn] [smɔːl]
Orange **1** **small**
橙子 1 小的

橙色 1 小号

['ɒrɪndʒ] [dʒuːs] ½ [kʌp]
Orange **juice** **½** **cup**
橙子 汁 ½ 杯子

橙汁 半杯

[pə'paɪə] ⅓ ['miːdiəm]
Papaya **⅓** **medium**
木瓜 ⅓ 中等的

木瓜 ⅓ 中等

[piːtʃ] [wʌn] ['miːdiəm]
Peach **1** **medium**
桃 1 中等的

桃子 1 中等

[peə(r)][wʌn] [smɔːl]
Pear **1** **small**
梨 1 小的

梨 1 个小

['paɪnæp(ə)l] ½ [kʌp]
Pineapple **½** **cup**
菠萝 ½ 杯子

菠萝 ½ 杯

['paɪnæp(ə)l][dʒuːs] ⅓ [kʌp]
Pineapple **juice** **⅓** **cup**
菠萝 汁 ⅓ 杯子

菠萝汁 ⅓ 杯

[plʌmz] [ˌtuː'tuː] ['miːdiəm]
Plums **2** **medium**
李子 2 中等的

2个中等大小的李子

[pruːnz] , [draɪd] [ˌtuː'tuː] ['miːdiəm]
Prunes **,** **dried** **2** **medium**
西梅 , 干燥 2 中等的

干西梅干 2 中等

['reɪzɪnz] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Raisins **2** **tablespoons**
葡萄干 2 汤匙

葡萄干 2 汤匙

[ˌtændʒə'riːn][wʌn] [lɑːdʒ]
Tangerine **1** **large**
柑橘 1 大的

橘子 1 大

['wɔːtəmelən] [wʌn][kʌp]
Watermelon **1** **cup**
西瓜 1 杯子

西瓜 1 杯

[juː; jʊ] [meɪ] [juːz][jɔː(r); jə(r)][fruːt] [freʃ] , [draɪd] , [kʊkt] ,
You **may** **use** **your** **fruit** **fresh** **,** **dried** **,** **cooked** **,**
你 可能 使用 你的 水果 新鲜的 , 干燥 , 煮熟 ,

你可以使用新鲜的、晒干的或煮熟的水果。

[kænd] [ɔː(r)]['frəʊz(ə)n][æz; əz] [lɒŋ] [æz; əz][nəʊ]['ʃʊgə(r)][hæz; həz] [biːn] ['ædɪd] .
canned **or** **frozen** **as** **long** **as** **no** **sugar** **has** **been** **added** **.**
罐装 或者 冷冻 作为 长的 作为 不 糖 有 到过 额外 .

只要没有添加糖，罐装或冷冻的都可以。

[miːt] [lɪst]
MEAT **LIST**
肉 列表

肉类清单

[iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ðɪ] ['fɒləʊɪŋ] [fuːd] ['tʃɔɪsɪs] [kən'teɪnz]['sɛvən][græmz]['prəʊtiːn] , [faɪv][græmz][fæt] , -
Each **of** **the** **following** **food** **choices** **contains** **7** **grams** **protein** **,** **5** **grams** **fat** **,** **75**
每个 的 这 下列的 食物 选择 包含 7 克 蛋白质 , 5 克 脂肪 , -
['kæləriz] .
calories **.**
卡路里 .

以下每种食物都含有 7 克蛋白质、5 克脂肪、75 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv]['eni][fɔːr]
1200 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **4**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 4

1200卡路里饮食 · 任选4种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv]['eni][sɪks]
1600 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **6**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 6

1600卡路里饮食 · 任选6种

- ['kæləri] ['daɪət] · [tʃɔɪs] [ɒv; əv]['eni][sɪks]
1800 **CALORIE** **DIET** **·** **Choice** **of** **any** **6**
- 卡路里 饮食 · 选择 的 任何 6

1800卡路里饮食 · 任选6种

[ə'maʊnt] [tuː; tə][juːz]
Amount **to** **Use**
数量 到 使用

使用量

[miːt] [ænd; ənd] ['pəʊltri] (['miːdiəm][fæt]) [θriː] - [fɔːr][ˌəʊ 'zed] .
Meat **and** **Poultry** **(** **medium** **fat** **)** **3** **-** **4** **Oz** **.**
肉 和 家禽 (中等的 胖的) 3 - 4 奥兹 .

肉类和家禽（中等脂肪）3-4 盎司。

['ævərɪdʒ] ['sɜːvɪŋ] ([biːf] , [læm] , [pɔːk] , ['lɪvə(r)] , ['tʃɪkɪn] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)

Average	Serving	(	Beef	,	lamb	,	pork	,	liver	,	chicken	,	etc	.	)
平均的	服务	(	牛肉	,	羊肉	,	猪肉	,	肝	,	鸡	,	ETC	.	)

平均份量（牛肉、羊肉、猪肉、肝脏、鸡肉等）

[wʌn] [aʊns] [-]

1	ounce	[	13	]
1	盎司	[	-	]

1盎司[13]

[kəʊld] [kʌts] (4½ - [eks] ⅛ -) [sə'lɑːmi] , [mɪnst] [hæm] , [bə'ləʊnjə; bə'lɒnjə] , ['lɪvərˌwərst] , ['lʌntʃən]

Cold	cuts	(	4½	'	x	⅛	'	)	Salami	,	Minced	Ham	,	Bologna	,	Liverwurst	,	Luncheon
寒冷的	削减	(	4½	-	x	⅛	-	)	萨拉米香肠	,	剁碎	火腿	,	博洛尼亚	,	肝肠	,	午餐

[ləʊf] [wʌn] [slaɪs]

Loaf	1	slice
面包	1	片

冷切肉（4½英寸 x ⅛英寸）：萨拉米香肠、火腿碎、博洛尼亚香肠、肝肠、午餐肉 1片

['fræŋkfɜːtə(r)] ([eit] - [naɪn] [pə(r)] ['el biː] .) [wʌn]

Frankfurter	(	8	-	9	per	lb	.	)	1
法兰克福	(	8	-	9	每	磅	.	)	1

法兰克福香肠（每磅 8-9 根）1

[eg] [wʌn]

Egg	1
蛋	1

鸡蛋 1

[fɪʃ] : ['hædək] , ['flaʊndə(r)] , [beɪs] , [θriː] - [fɔːr] [ˌəʊ 'zed] .

Fish	:	haddock	,	flounder	,	bass	,	3	-	4	Oz	.
鱼	:	黑线鳕	,	比目鱼	,	低音	,	3	-	4	奥兹	.

鱼：黑线鳕、比目鱼、鲈鱼，3-4盎司。

['ævərɪdʒ]

Average
平均的

平均的

['sɜːvɪŋ] [wʌn] [aʊns] [-]

Serving	1	ounce	[	13	]
服务	1	盎司	[	-	]

每份 1 盎司[13]

['sɜːvɪŋ]

Serving
服务

服务

['sæmən] , ['tjuːnə] , [kræb] , ['lɒbstə(r)] ¼ [kʌp]

Salmon	,	tuna	,	crab	,	lobster	¼	cup
三文鱼	,	金枪鱼	,	螃蟹	,	龙虾	¼	杯子

三文鱼、金枪鱼、螃蟹、龙虾 ¼ 杯

[ʃrɪmp] , [klæmz] , ['ɔɪstə(r)z] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . [faɪv] [smɔːl]

Shrimp	,	clams	,	oysters	,	etc	.	5	small
虾	,	蛤蜊	,	牡蛎	,	ETC	.	5	小的

虾、蛤蜊、牡蛎等，5个小的

[sɑː'diːnz] [θriː] ['miːdiəm]

Sardines	3	medium
沙丁鱼	3	中等的

沙丁鱼 3 中等

[tʃiːz] , ['tʃedə(r)] [taɪp] [wʌn] [aʊns]
Cheese , Cheddar type 1 ounce
奶酪 , 切达干酪 类型 1 盎司

切达干酪 1盎司

['kɒtɪdʒ] ¼ [kʌp]
Cottage ¼ cup
小屋 ¼ 杯子

农家四分之一杯

['piːnʌt] ['bʌtə(r)][ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz]
Peanut butter 2 tablespoons
花生 黄油 2 汤匙

花生酱 2 汤匙

“ [bɪ'twiːn] - [miːl] ” [snæk] [lɪst]
“ BETWEEN - MEAL ” SNACK LIST
“ 之间 - 一顿饭 ” 小吃 列表

两餐之间零食清单

[iːtʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] “ [bɪ'twiːn] - [miːl] ” [snæks] [ɪz] [meɪd] [wɪð] [nɒks] — [ðə; ði]['riːəl]
Each of the following “ Between - Meal ” snacks is made with Knox — the real
每个 的 这 下列的 “ 之间 - 一顿饭 ” 零食 是 制成 和 诺克斯 — 这 真实的
[ˌʌn'fleɪvərd] [ˌdʒelə'tiːn] .
unflavored gelatine .
无味 明胶 .

以下每款“餐间零食”均采用诺克斯（Knox）——真正的无味明胶制成。

[ðeə(r)] [ɑː(r); ə(r)]['əʊnli] - ['kæləriz] [ɪn] [iːtʃ] ['envələʊp] [ɒv; əv] [haɪ] - ['prəʊtiːn] [nɒks] .
There are only 28 calories in each envelope of High - Protein Knox .
那里 是 仅有的 - 卡路里 在 每个 信封 的 高的 - 蛋白质 诺克斯 .

每包高蛋白诺克斯蛋白粉只有 28 卡路里。

- ['kæləri] ['daɪət] · [teɪk] [nɒks] [drɪŋk] [θriː] [taɪmz] ['deɪli]
1200 CALORIE DIET · Take Knox Drink 3 times daily
- 卡路里 饮食 · 拿 诺克斯 喝 3 时代 日常的

1200卡路里饮食 · 每日饮用3次诺克斯饮品

- ['kæləri] ['daɪət] · [teɪk] [nɒks] [drɪŋk] [θriː] [taɪmz] ['deɪli]
1600 CALORIE DIET · Take Knox Drink 3 times daily
- 卡路里 饮食 · 拿 诺克斯 喝 3 时代 日常的

1600卡路里饮食 · 每日饮用3次诺克斯饮品

- ['kæləri] ['daɪət] · [teɪk] [nɒks] [drɪŋk] [θriː] [taɪmz] ['deɪli]
1800 CALORIE DIET · Take Knox Drink 3 times daily
- 卡路里 饮食 · 拿 诺克斯 喝 3 时代 日常的

1800卡路里饮食 · 每日饮用3次诺克斯饮品

[teɪk] [ðə; ði] [nɒks] [haɪ] - ['prəʊtiːn] [drɪŋk] ½ ['aʊə(r)][bɪ'fɔː(r)] [miːlz] [æz; əz][ə; eɪ][kəʊld][drɪŋk] ([wɪð]
Take the Knox High - Protein Drink ½ hour before meals as a cold drink (with
拿 这 诺克斯 高的 - 蛋白质 喝 ½ 小时 前 餐 作为 一个 寒冷的 喝 (和
[fruːt] [dʒuːs]) .
Fruit Juices) .
水果 果汁) .

餐前 30 分钟将 Knox 高蛋白饮料冷饮（可加入果汁）。

['empti] [wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌdʒelə'tiːn][ɪn] ¾ [glɑːs] [ɒv; əv] ['ɒrɪndʒ] [dʒuːs] , ['ʌðə(r)] [fruːt] [dʒuːs][ɔː(r)]
Empty 1 envelope Knox Gelatine in ¾ glass of orange juice , other fruit juices or
空的 1 信封 诺克斯 明胶 在 ¾ 玻璃 的 橙子 汁 , 其他 水果 果汁 或者
['wɔːtə(r)] ,
water ,
水 ,

将1包诺克斯明胶倒入3/4杯橙汁、其他果汁或水中，

[nɒt] [aɪst] .
not **iced** **.**
不是 冰镇 .

没有加冰。

[let] ['lɪkwɪd] [əb'zɔ:b] [ðə; ði][ˌdʒelə'ti:n] .
Let **liquid** **absorb** **the** **gelatine** **.**
让 液体 吸收 这 明胶 .

让液体吸收明胶。

[ðen] [stɜ:(r)] ['brɪskli] .
Then **stir** **briskly** **.**
然后 搅拌 轻快地 .

然后快速搅拌。

[drɪŋk] ['kwɪkli] .
Drink **quickly** **.**
喝 迅速地 .

快速喝完。

[ɪf] [ˌaɪ 'ti:] ['θikən] , [ˌeɪ di: 'di:][mɔ:(r)]['lɪkwɪd] , [stɜ:(r)] [ə'gen] .
If **it** **thickens** **,** **add** **more** **liquid** **,** **stir** **again** **.**
如果 它 增厚 , 添加 更多的 液体 , 搅拌 再次 .

如果变稠了，就加点液体，再搅拌一下。

[ɔ:(r)]
OR
或者

或者

[æz; əz][ə; eɪ][hɒt] [drɪŋk] ([wɪð] ['bu:jɒn; 'bu:jõ]) .
As **a** **hot** **drink** **(** **with** **Bouillon** **)** **.**
作为 一个 热的 喝 (和 布永) .

作为一种热饮（加肉汤）。

['sprɪŋk(ə)l][wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌdʒelə'ti:n][ɒn] ¼ [kʌp][kəʊld]['wɔ:tə(r)][tu:; tə] ['sɒfn] .
Sprinkle **1** **envelope** **Knox** **Gelatine** **on** **¼** **cup** **cold** **water** **to** **soften** **.**
撒 1 信封 诺克斯 明胶 在 ¼ 杯子 寒冷的 水 到 软化 .

将 1 包诺克斯明胶粉撒在 ¼ 杯冷水中使其软化。

[ˌeɪ di: 'di:][wʌn]['bu:jɒn; 'bu:jõ][kju:b][ænd; ənd] ¾ [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔ:tə(r)] .
Add **1** **bouillon** **cube** **and** **¾** **cup** **boiling** **water** **.**
添加 1 肉汤 立方体 和 ¾ 杯子 沸腾 水 .

加入1块浓汤宝和3/4杯沸水。

[stɜ:(r)] [ʌn'tɪl] [ˌdʒelə'ti:n][ænd; ənd]['bu:jɒn; 'bu:jõ][kju:b][ɑ:(r); ə(r)] ['θʌrəli] [dɪ'zɒlvd] .
Stir **until** **gelatine** **and** **bouillon** **cube** **are** **thoroughly** **dissolved** **.**
搅拌 直到 明胶 和 肉汤 立方体 是 彻底 溶解 .

搅拌至明胶和浓汤宝完全溶解。

¾ [kʌp][ɒv; əv]['eni] ['veri] [hɒt] [brɒθ] [meɪ] [bi:; bi] [ju:st] [ɪn] [pleɪs] [ɒv; əv]['bu:jɒn; 'bu:jõ] .
¾ **cup** **of** **any** **very** **hot** **broth** **may** **be** **used** **in** **place** **of** **bouillon** **.**
¾ 杯子 的 任何 非常 热的 肉汤 可能 是 用过的 在 地方 的 肉汤 .

可以用 ¾ 杯非常热的肉汤代替肉汤块。

['ɑ:ftə(r)][ju:; jʊ][hæv; həv] [ri:tʃt] [jɔ:(r); jə(r)] [weɪt] [gəʊl] . . . [teɪk] [nɒks] “ ['bu:stə(r)] ” [drɪŋk] ([wɪð]
After **you** **have** **reached** **your** **weight** **goal** **.** **.** **.** **take** **Knox** **“** **Booster** **”** **Drink** **(** **with**
后 你 有 达到 你的 重量 目标 . . . 拿 诺克斯 “ 增压器 ” 喝 (和
[mɪlk]) [tu:; tə] [meɪn'teɪn] [weɪt] [ænd; ənd][tu:; tə] [sə'plaɪ] [ə'dɪʃən(ə)l] ['prəʊti:n] .
milk **)** **to** **maintain** **weight** **and** **to** **supply** **additional** **protein** **.**
牛奶) 到 维持 重量 和 到 供应 额外的 蛋白质 .

达到理想体重后……服用诺克斯“增重”饮料（加牛奶）以维持体重并补充额外蛋白质。

[wʌn] ([eit][ˌəʊ 'zed] .)
1 (8 oz .)
1 (8 盎司 .)

1（8盎司）

[glɑːs] [kən'teɪnz] - [græmz]['prəʊtiːn] , - ['kæləriz] .
glass contains 15 grams protein , 130 calories .
玻璃 包含 - 克 蛋白质 , - 卡路里 .

每杯含15克蛋白质，130卡路里。

[ɪn][æn; ən][eit][ɔː(r)] - [ˌəʊ 'zed] .
In an 8 or 10 oz .
在 一个 8 或者 - 盎司 .

8盎司或10盎司。

[draɪ] [glɑːs] ,
dry glass ,
干燥 玻璃 ,

干玻璃，

['θʌrəli] [mɪks][wʌn] ['envələʊp] [nɒks] [ˌdʒelə'tiːn] [wɪð] [θriː][tuː; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ɪnstənt] [nɒn] -
thoroughly mix 1 envelope Knox Gelatine with 3 to 6 tablespoons instant non -
彻底 混合 1 信封 诺克斯 明胶 和 3 到 6 汤匙 立即的 非 -
[fæt][draɪ][mɪlk] (['veəriz] [wɪð] [brænd]) .
fat dry milk (varies with brand) .
胖的 干燥 牛奶 (变化 和 品牌) .

将 1 包诺克斯明胶与 3 至 6 汤匙速溶脱脂奶粉（因品牌而异）充分混合。

[fɪl] [wɪð] [kəʊld]['wɔːtə(r)] .
Fill with cold water .
充满 和 寒冷的 水 .

注入冷水。

[stɜː(r)] ['brɪskli] [ʌn'tɪl] [mɪlk] ['θʌrəli] [di'zɔlvz] .
Stir briskly until milk thoroughly dissolves .
搅拌 轻快地 直到 牛奶 彻底 溶解 .

快速搅拌至牛奶完全溶解。

[drɪŋk] ['kwɪkli] .
Drink quickly .
喝 迅速地 .

快速喝完。

['fʊtnoʊt]
FOOTNOTES
脚注

脚注

[-] [skɪm] [mɪlk] ['prɒdʌkts] [kən'teɪn] [les] [fæt] .
[12] Skim milk products contain less fat .
[-] 撇去 牛奶 产品 包含 较少的 胖的 .

[12]脱脂牛奶制品脂肪含量较低。

[wen] [juːst] [ɪn'sted] [ɒv; əv] [həʊl] [mɪlk][ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː][fæt] ['tʃɔɪsɪs] [tuː; tə][get][ðə; ðɪ] [seɪm] [fuːd]
When used instead of whole milk add 2 fat choices to get the same food
什么时候 用过的 反而 的 所有的 牛奶 添加 2 胖的 选择 到 得到 这 相同的 食物
['vælјuː] .
value .
价值 .

如果用其他脂肪代替全脂牛奶，则需添加 2 种脂肪才能获得相同的营养价值。

[-] ['i:kwəlz][wʌn] [mi:t] [tʃɔɪs] ; [θri:][ˌəʊ 'zed] .
[13] Equals 1 Meat Choice ; 3 oz .
[-] 等于 1 肉 选择 ; 3 盎司 .

[13]等于 1 份肉类选择；3 盎司。

['sɜ:vɪŋ] ['ju:zɪz; 'ju:sɪz][θri:] [mi:t] [lɪst] ['tʃɔɪsɪs] .
serving uses 3 Meat List Choices .
服务 用途 3 肉 列表 选择 .

提供三种肉类选择。

[fɔ:(r); fə(r)] [ə'dɪʃən(ə)l] ['kɒpiz] [ɒv; əv] [ðɪs] [kən'vi:niənt] [rɪ'dʊsɪŋ] [tʃɑ:t] [tu:; tə] ['kæri] [ɪn][jɔ:(r); jə(r)] [pɜ:s]
For additional copies of this convenient reducing chart to carry in your purse
为了 额外的 副本 的 这 方便的 减少 图表 到 携带 在 你的 钱包
[ɔ:(r)] ['pɒkɪt] [raɪt] :
or pocket write :
或者 口袋 写 :

如需更多便于携带的缩减表副本，请写信至：

['tʃæs] .
CHAS .
查斯 .

查斯。

[bi:] . [nɒks] [ˌdʒelə'ti:n] [ˌsi: 'əʊ] . , ['dʒɔnztaun] , [en] . [waɪ] .
B . KNOX GELATINE CO . , Johnstown , N . Y .
B . 诺克斯 明胶 一氧化碳 . , 约翰斯敦 , N . 是 .

B. KNOX 明胶公司，纽约州约翰斯敦

[-] [nəʊts]
Transcriber's Notes
转录员的 笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fju:] ['taipəus] .
Silently corrected a few typos .
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['i:buk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained publication information from the printed edition : this eBook is public -
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[də'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
domain in the country of publication .
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜ:ʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di:'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔ:z] _ .
In the text versions only , text in italics is delimited by _ underscores _ .
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神